

Kein „Schlag ins Wasser“ – Gelungene Premiere für das KAS Frauenwochenende in Zinnowitz

Einen Kurztrip an die Ostsee verbinden viele mit schneller Erholung, (sonnen)baden oder gemütlichen Strandspaziergängen. Ein wenig Entspannung vom Alltag, Gemütlichkeit und maritimes Flair bot auch das erste KAS Frauenwochenende im Mai auf Usedom ... aber der äußere Schein trög. Vielmehr versprach bereits das gewählte Thema „Selbstbewusstsein durch Selbstverteidigung“ ein ganz spezielles Programm, bei dem die frühlingshafte Ostseeydylle eher als schmückendes Beiwerk fungieren sollte. Angereist aus allen Teilen der Republik trafen sich insgesamt 14 Teilnehmerinnen mit dem KAS Referent:innen-Team Markus Woelk und Sara Bock in der in der katholischen Begegnungs- und Familienferienstätte St. Otto Zinnowitz somit zu einer „Auszeit der etwas anderen Art“.

Selbstverteidigung und Selbststärkung: Theorie und Praxis in eng verzahntem Zusammenspiel



Neben abwechslungsreichen, thematischen Einheiten und praktischen Übungen stand auch ein ausgiebiges Videostudium auf der Agenda. Mithilfe anschaulicher Beispiele wurden hier gemeinsam verschiedene Szenarien ausgewertet, um das Bewusstsein für potenziell gefährliche Situationen zu schärfen. In diesem Zusammenhang tauschte sich die Runde über eigene Erfahrungen aus und übte sich in möglichen Verhaltensweisen, um Gefahren aus dem Weg zu gehen oder zu deeskalieren

Doch was, wenn eine Situation aus dem Ruder läuft und es tatsächlich zur Eskalation kommt? Auch und gerade hierfür konnten sich die Teilnehmerinnen in zahlreichen Partner- und Gruppenübungen wappnen. Zwar fiel es der einen oder anderen am Anfang nicht leicht, sich laut und energisch Gehör zu verschaffen, aber in der mittlerweile vertrauten Gemeinschaft waren die Hemmungen rasch überwunden. Als eine der beliebtesten Einheiten entpuppte sich das Pratzenschlagen, welches allen Beteiligten ein gutes Gefühl für ihre eigenen Kräfte und schlummernden Potenziale vermittelte. Darüber hinaus brachte Markus Woelk den angereisten Frauen einige simple und leicht einsetzbare Methoden bei, auch potenziell stärkere Gegner auf Abstand zu halten und sich zu wehren.

Von der aktiven Gruppe zur aktiven Gemeinschaft

Durch die intensive Beschäftigung mit dem zum Teil sehr nahegehenden Themenfeld Selbstbehauptung und Selbstwirksamkeit öffnete sich die Runde sehr schnell und wuchs über das Wochenende zu einer harmonischen Gemeinschaft zusammen. So wurden auch über die Seminareinheiten hinaus, zum Beispiel beim Lagerfeuer am Strand, beim Flanieren auf der Seebrücke oder beim Durchstreifen der Küstenwälder, viele interessante und mitunter sehr persönliche Gespräche geführt.





Was alle Teilnehmerinnen von der erfolgreichen Premiere des KAS Frauenwochenendes mit nach Hause genommen haben: „Ich kann mich wehren und ich bestimme meine Grenzen!“ ► Eine zentrale Erkenntnis, die nicht nur in potentiellen Gefahrensituationen wichtig ist, sondern jeden Menschen auch im Alltag stärken und selbstbestimmter machen kann.

Bilder: KAS