

Biberacher Senioren wappnen sich gegen Angreifer

Beim Selbstbehauptungskurs im Stadtteilhaus bekommen die Teilnehmer mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein

BIBERACH (jam) - Im Stadtteilhaus Gaisental ist es an diesem Freitagnachmittag vor allem eines: laut. „Halt!“, ruft eine Seniorin und hält ihre Arme abwehrend vor sich. „Hau ab!“, brüllt eine andere und drückt ihren Übungspartner mit beiden Händen zurück. Im Selbstbehauptungskurs lernen die Teilnehmer, wie sie reagieren müssen, wenn sie belästigt oder angegriffen werden.

Der dreitägige Kurs ist Teil der Veranstaltungsreihe „Sicherheit und Schutz für Seniorinnen und Senioren“, organisiert von Mehrgenerationenhaus Biberach/Stadtteilhaus Gaisental, Seniorenbüro und StadtseNIorenrat. Als die Trainer Frank Sendke und René Gorzalsky den Teilnehmern eine Übung erklären, bei der sie dem vermeintlichen Angreifer ins Gesicht schlagen sollen, reagieren viele von ihnen erschro-

cken. Später beweisen sie, dass sie sich überwinden können.

„Am Anfang waren die Teilnehmer eher zurückhaltend und unsicher, weil sie nicht wussten, was auf sie zukommt“, berichtet Christian Walz vom Seniorenbüro. Sie hätten Berührungängste gehabt und seien eher leise gewesen. „Jetzt, am dritten Tag, setzt aber jeder seine Stimme ein.

Sie haben richtig Selbstvertrauen entwickelt.“

Brigitte Staiger bestätigt diesen Eindruck: „Ich habe sehr viele Tipps bekommen, wie man jemanden nicht zu nah an sich ranlässt“, nennt die 69-

Jährige ein Beispiel. Das gebe ihr mehr Sicherheit, wenn sie das nächste Mal alleine auf der Straße unterwegs sei. Gusti Fischer stimmt zu: „Ich weiß jetzt, dass man die Hände oben lassen muss“, sagt die Biberacherin. Dennoch sagt sie: „Ich hoffe, dass ich nie in so eine Situation komme, dass ich das wirklich brauche.“

Die Trainer sind vom großen Interesse und der Energie der Senioren beeindruckt: „Ich bin sehr überrascht, wie viel Schlagkraft Sie haben“, lobt Gorzalsky die Gruppe.

Wie sich die Senioren im Selbstbehauptungskurs geschlagen haben und was Trainer und Teilnehmer dazu sagen, sehen Sie in einem Video auf

www.schwaebische.de/selbstbehauptung



Er verteidigt, sie greift an: Michael und Brigitte Staiger beim Selbstbehauptungskurs im Stadtteilhaus Gaisental.

SZ-FOTO: JASMIN AMEND

