

## Ihre Kurse dienen auch als Ventil

Barbara Holzer aus Sulgen setzt sich mit Selbstverteidigungskursen dafür ein, dass sich Frauen sicherer fühlen.

«Als junge Frau habe ich selber einen Kurs in Selbstverteidigung besucht und war sofort begeistert davon», erzählt Barbara Holzer. Einen ausschlaggebenden Grund, der sie dazu veranlasst hätte, ein solches Angebot zu nutzen, gab es nicht. «Es war rein präventiv. Da ich sowieso eine sportbegeisterte Frau bin, habe ich es damals einfach ausprobiert», sagt die 52-jährige Sulgerin.

Schnell hat Barbara Holzer gemerkt, dass ihr die Selbstverteidigungskurse auch als Ventil dienen, die ihr erlauben, Gefühle und Emotionen auszuleben,

anstatt sie zu unterdrücken. Ein weiterer positiver Nebeneffekt war, dass sie sich fortan nicht mehr fürchtete, wenn sie spät abends im Zug fuhr oder laufen ging. «Die Kurse haben mein Selbstbewusstsein in Alltagssituationen gestärkt. Trotzdem ist es wichtig, immer wachsam und vorsichtig zu sein», erklärt Barbara Holzer.

### Kritische Situationen frühzeitig erkennen

Da sie kritische Situationen immer frühzeitig erkannte, musste sie die in den Kursen erlernten Fähigkeiten in der Realität noch

nie anwenden. Der Wunsch, die Power, die sie in den Kursen gespürt hat, an andere weiterzugeben, reifte in Barbara Holzer schon vor über zwanzig Jahren. Realität wurde er 2001 mit der Übernahme der Organisation «Weg ohne Angst» (WoA) von Simone Kauth. Seit Beginn hat Barbara Holzer die Kurse mit Corinne Stuber geleitet. «Es ist uns wichtig, die Kurse zu zweit zu leiten, so können die Traineeinnen schwierige Situationen auffangen sowie auch Frauen mit Gewalterfahrungen professionell betreuen», erklärt sie. Heute engagieren sich über

zehn Frauen und Männer für die Organisation WoA.

Während die Frauen die Kurse leiten, stellen sich die Männer in Schutzanzügen zur Verfügung, damit Übergriffsszenen realitätsgetreu dargestellt und Selbstverteidigungsmechanismen geübt werden können. «Die Übungen dienen nicht nur der Verhinderung von Übergriffen, sondern auch der Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins», stellt Barbara Holzer klar und fügt hinzu: «Denn schon ein selbstbewusstes und furchtloses Auftreten kann einen Übergriff oder einen Entreisssdiebstahl

verhindern.» Barbara Holzer ist es wichtig, dass die Selbstverteidigungskurse bei WoA für alle Mädchen und Frauen erschwinglich sind. Dank der beinahe ehrenamtlichen Tätigkeit der Trainerinnen und Trainer können die Kosten niedrig gehalten werden. Auch bietet das Team Workshops und Referate für Firmen und Institutionen an. Unumstritten ist, dass Barbara Holzer und ihr Team ihre Arbeit für die Sicherheit von Mädchen und Frauen mit sehr viel Herzblut ausführen.

Monika Wick



Barbara Holzer (Mitte) mit sechs Teammitgliedern der Organisation «Weg ohne Angst» (WoA).

Bild: PD

### Selbstverteidigungskurs in Weinfelden

Vor nunmehr dreizehn Jahren lancierte die feministische Friedensorganisation cfd erstmals die Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» in der Schweiz. Seither koordiniert sie die Umsetzung der Kampagne in der Deutschschweiz und Liechtenstein und arbeitet dafür jeweils mit bis zu hundert verschiedenen Menschenrechts-

und Frauenorganisationen zusammen.

Die Kampagne startet jedes Jahr am 25. November, dem internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, und endet am 10. Dezember, am Tag der Menschenrechte. Innerhalb dieser 16 Tage finden zahlreiche Aktionen statt, welche die Sicherheit von Frauen und Mädchen för-

dern oder für die Thematik sensibilisieren sollen.

Am 4. Dezember von 14 bis 16 Uhr führt die Sulgerin Barbara Holzer mit der Organisation «Weg ohne Angst» (WoA) im Dojo der alten Turnhalle des Sekundarschulzentrums Thomas Bornhauser in Weinfelden einen Selbstverteidigungsschnupperkurs durch. (mwg)