Interview mit der Tai-Chi- und Wellnesstrainerin Barbara Reik

Gewalt gegen Frauen: „Wir können unsere (Selbst-)Sicherheit trainieren!“

„Viele Frauen, vor allem junge Mädchen, haben das Gefühl, sich nicht mehr frei und ungezwungen in der Öffentlichkeit bewegen zu können – sie haben Angst vor tätlichen oder verbalen Übergriffen. Wer sich jedoch bewusst auf solche Situationen vorbereitet und entsprechendes Verhalten sowie sinnvolle (Gegen-)Maßnahmen einübt, gewinnt ein hohes Maß an Selbstsicherheit – diese wiederum garantiert, dass es mit großer Wahrscheinlichkeit gar nicht zu einer bedrohlichen Konfrontation kommen wird.“ Barbara Reik, erfahrene Tai-Chi-Trainerin und Autorin des Kompakt-Ratgebers „Sicher als Frau“, vermittelt Frauen jeden Alters bewährte Tipps, Übungen und Checklisten für den richtigen Umgang mit Gewalt.

*Das Thema Gewalt gegen Frauen ist aktueller denn je. Verstehen Sie Ihr Buch auch als Reaktion auf die aktuelle Debatte um Gesetzesänderungen und verschärfte Sicherheitsmaßnahmen?*

Barbara Reik: Ich denke, die „Präsenz“ des Themas ist aktueller denn je. Mein Buch hat den Fokus auf die Frauen und deren Bedürfnisse und Probleme gelegt, nicht auf politische Debatten und deren zu erwartende Ergebnisse. Es geht mir vor allem darum, Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung aufzuzeigen, um dem Umgang mit kritischen Situationen gerecht werden zu können.

*Sie sind selbst mehrfach mit Gewalt konfrontiert worden und können daher die Situation der Betroffenen gut nachempfinden.* *Was ist Ihrer Meinung nach besonders wichtig, wenn man als Frau Opfer eines Übergriffs wird?*

Barbara Reik: Ich denke, hier sollte unterschieden werden, ob es sich um einen gewalttätigen oder einen verbalen Übergriff handelt. Es ist immer wichtig, so gut es geht, Ruhe und Gelassenheit zu bewahren und im Falle einer verbalen Attacke nicht „überzureagieren“. Dies sind die Voraussetzungen, dass die eigene Wahrnehmung uneingeschränkt funktioniert. Nur so kann man seine „Chance“ erkennen und dann auch ergreifen. Denn meistens zeigt diese sich nur kurz, und es bleibt wenig Zeit, eine Entscheidung zu treffen. Im Falle eines gewalttätigen Übergriffs muss die Abwehr automatisch und selbstverständlich geschehen. Dies geschieht durch antrainiertes Verhalten; man kann sich auf bedrohliche Situationen vorbereiten und hilfreiche Maßnahmen einüben. Dann ist „Frau“ die Angegriffene oder Betroffene und NICHT das „Opfer“!

*Für alle Menschen ist Sicherheit ein Grundbedürfnis und eine Voraussetzung für ihre Freiheit. Paradoxerweise wird aber Letztere zuweilen sogar eingeschränkt, um Erstere zu gewährleisten. Wo sehen Sie die Freiheit für Frauen bedroht?*

Barbara Reik: In der Freiheit, leicht und unbeschwert zu leben. Zum Beispiel können sich Frauen, vor allem junge Mädchen, nicht mehr frei und ungezwungen im Freibad und am Abend in der Stadt bewegen. Es ist der persönliche Freiraum, der uns oft nicht mehr uneingeschränkt zur Verfügung steht, zum Beispiel in Menschenansammlungen, in der U-Bahn, oder auch nur am Bürgersteig mitten am Tag.

*Die Selbstsicherheit spielt eine wichtige Rolle bei der Prävention, aber auch bei der direkten Konfrontation und schließlich bei der Verarbeitung eines gewalttätigen Angriffs. Wie erreicht man als Frau diesen Zustand?*

Barbara Reik: Ich bin der Überzeugung, dass Selbstsicherheit durch Training erreicht werden kann. Das Sammeln von Wissen und Erfahrung sowie das Üben und Anwenden des eigenen Könnens im Alltag macht selbstsicher. Freies Reden in der Öffentlichkeit gehört zum Beispiel auch dazu.

*Als Tai-Chi-Lehrerin und Wellness-Trainerin wissen Sie um die Bedeutung der Körperwahrnehmung und inneren Ruhe. Welche Übungen eignen sich am besten, um Ängste zu bewältigen und Gefahrensituationen zu überstehen?*

Barbara Reik: Ängste und Gefahren gehen immer mit einer Stress-Situation einher. Damit diese nicht blockierend wirkt, sind vor allem Atemübungen wichtig. Wenn diese regelmäßig in einem sicheren Stand geübt und mit der Übung „Die Fäuste ballen“ beendet werden, ist ­– am besten in Verbindung mit einem Selbstverteidigungskurs – eine gute Grundlage geschaffen!

*Trotz aller Vorsicht kann man tatsächliche Angriffe nicht immer vermeiden oder verbal abwehren. Welche Maßnahmen und Vorbereitung empfehlen Sie Frauen für die körperliche Gegenwehr?*

Barbara Reik: Ich empfehle alle Maßnahmen, die zu Souveränität, Gelassenheit und Selbstsicherheit führen. Dazu gehört ein guter Selbstverteidigungskurs ebenso wie Aktivitäten, die zu körperlicher und geistiger Fitness, Achtsamkeit und einem guten Reaktionsvermögen führen. In meinem Ratgeber vermittle ich eine Vielzahl an Übungen zur mentalen und körperlichen Vorbereitung auf schwierige Situationen sowie bewährte Tipps bei akuter Bedrohung. Zahlreiche Checklisten fassen die wichtigsten Punkte übersichtlich zusammen.

*Selbstsicheres Auftreten kann unter Umständen auch provozierend wirken. Halten Sie es für angebracht, beim Thema „Gewalt gegen Frauen“ auch über Herkunft und kulturellen Hintergrund der Täter zu sprechen?*

Barbara Reik: Aber natürlich. Es ist schon sehr wichtig, sein Gegenüber richtig einschätzen zu können. Und dabei spielen Herkunft und kultureller Hintergrund eine wichtige Rolle, denn sie prägen das Persönlichkeitsbild. Dies gilt nicht nur für Personen unseres Kulturkreises, sondern auch für Menschen anderer Länder. Wie sagt ein Sprichwort: „Andere Länder, andere Sitten.“ Dies sollte schon berücksichtigt werden. Es muss aber auch gelten: „Unser Land – unsere Sitten“; meiner Meinung nach dürfen wir von einem Gast auch erwarten, dass er unsere Art und Weise zu leben respektiert.

*Wer Opfer einer Gewalttat wird, ist in seiner körperlichen und seelischen Integrität verletzt. Wo finden Frauen Hilfe und Unterstützung in dieser Situation?*

Barbara Reik: Im Idealfall finden Frauen Unterstützung in ihrem vertrauten Umfeld, in der Familie und bei guten Freunden. Aber diese sind manchmal überfordert. Deshalb ist es gut, dass es professionelle Hilfe gibt. Neben der Polizei, die vermutlich im ermittelnden Bereich der erste Ansprechpartner sein wird, gibt es Notfalltelefone und Einrichtungen für professionelle Hilfe in den Kommunen. Die wichtigsten Telefonnummern und Adressen habe ich in meinem Buch übersichtlich aufgelistet.

*Das Interview wurde im Oktober 2016 geführt.*

*Der Abdruck des Interviews (auch auszugsweise) mit Hinweis auf den Kompakt-Ratgeber „Sicher als Frau – So schützen Sie sich vor Übergriffen“ (ISBN 978-3-86374-299-7) ist kostenlos möglich. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, PF 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee, Tel. +49 (0) 88 41/62 77 69-0, Fax -6, E-Post: kontakt@mankau-verlag.de.*

Barbara Reik

Sicher als Frau. Kompakt-Ratgeber

So schützen Sie sich vor Übergriffen

Mankau Verlag, 1. Aufl. Oktober 2016

Klappenbroschur, durchgeh. farbig, 127 Seiten
7,99 € (D) / 8,20 € (A)

ISBN 978-3-86374-299-7