

„Nein!“ sagen will gelernt sein

Beim Bildungsangebot „Selbstbehauptung für Frauen“ kamen an vier Abenden fünf Frauen mit Kursleiterinnen Miriam Rose und Yvonne Kordt, Mitarbeiterinnen der Netzwerk Diakonie, in den Räumlichkeiten in der Bodelschwingstraße zusammen.



Los ging es abenteuerlich - beim „Superheldinnen-Seminar“ stellte sich schnell heraus: Jeder ist ein Held! Es galt, die eigenen Stärken zu aktivieren – „Was kann ich gut? Worin bin ich stark? In Rollenspielen wurden Gefühle und Situationen praktisch nachgestellt und gespielt. Im Wechsel dazu wurde aber auch immer Theoretisches zusammen erarbeitet: Welche persönlichen Rechte gibt es? Aus welchen Gründen fällt es mir schwer, mich abzugrenzen, auch mal „Nein!“ zu sagen? „Nein“ und „Stopp“ sagen sowie die eigene Wahrnehmung der persönlichen Grenze wurden erspürt und ganz praktisch trainiert.

Bei den verschiedenen Fragestellungen konnten die Frauen miteinander ins Gespräch kommen und von eigenen Erlebnissen und Erfahrungen berichten.

Das „gute Gruppengefühl“, wie Miriam Rose es beschreibt, entstand dabei vor allem dadurch, dass die Kursteilnehmerinnen in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen ganz ehrlich und offen über die verschiedenen Themen reden konnten – von Beginn an wurde festgelegt: Hier wird nichts weiter erzählt, jede wird mit ihren Erzählungen und Gefühlen ernst genommen.

Nach jeder Unterrichtseinheit ließen die Teilnehmerinnen sich auf eine von den Kursleiterinnen geleitete Fantasie-Reise ein, bei der nicht nur Entspannung, sondern auch die Stärkung der eigenen Persönlichkeit das Ziel war.

Am Ende des Kurses wurde es dann nochmal richtig kreativ: Aufgabe war, „mein individuelles Nein/Stopp – Bild“ zu basteln: Fotos aus dem Kurs sowie persönlich Erlerntes wurden auf Papier gebracht: Ich darf mich wehren! Ich erlaube mir, „Nein!“ zu sagen.

Als Erinnerung an diesen Kurs, aber auch an die eigens entdeckten Fähigkeiten und Stärken, konnten die Frauen ihre neu gewonnenen Erkenntnisse auf diese Weise nicht nur sprichwörtlich mit nach Hause nehmen – ein rundum gelungener Abschluss dieses Angebots, das im nächsten Jahr mit Sicherheit wieder im Bildungsprogramm der Netzwerk Diakonie zu finden sein wird.

