

Liebe Eltern,

eine repräsentative Studie über die Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland besagt, das mindestens jede vierte Frau im Alter von bereits 15 – 85 Jahren, körperliche oder gar sexuelle Gewalt erfahren hat. Bei den körperlichen Übergriffen reicht das Spektrum von Wegschubsen und Ohrfeigen bis hin zum Schlagen mit Gegenständen oder Gewaltanwendung mit Waffen.

Jede Beschäftigung mit dem Thema Gewalt Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und jeder Kurs, den Mädchen oder Frauen nutzen können, ist besser, als sich gar keine Gedanken zu machen und dadurch völlig unvorbereitet zu sein.

Der Hinweis auf die im Bereich Augsburg zurückliegenden leider ansteigenden Straftaten (selbst gegenüber unbeteiligten Mädchen und Bürgern) - tlw. mit tödlichen Ausgang - sollte nicht näher ausgeführt werden müssen.

Aus diesem Grund empfehle ich vorbehaltlos jede Möglichkeit, fundierte Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse in Anspruch zu nehmen.

Über die Vermittlung und das Hinterfragen von Gewalt, Aggression, Prävention erfolgt -angepasst an die Teilnehmer- die Vermittlung der Fähigkeit, in erster Linie auch verbal und körpersprachlich Grenzen zu setzen.

Weiterhin lernt jede Teilnehmerin, beginnend über eine sensibel vermittelte Selbstbehauptung, eine immer im Verhältnis stehenden reale Möglichkeit zur evtl. nötigen und dann effektiven Selbstverteidigung.

Die schulungsbegleitenden Unterlagen können nicht nur in den Kursen, sondern auch direkt bei den zuständigen polizeilichen Beratungsstellen Bereich Kriminal-/ Gewaltprävention bezogen werden.

#### Zum Kursleiter selbst:

Joachim Brychta wurde 1962 in Augsburg geboren und beschäftigt sich von frühester Jugend bis heute, mit unterschiedlichsten Themenbereichen der sportlichen Aus- und Weiterbildung sowie der Selbstverteidigung. Das Vermögen, unabhängig von der Körperkraft - auch orientiert an evtl. körperlichen Einschränkungen - eigenen Schaden situationsorientiert minimieren zu können, ist einer der Leitsätze des Kursleiters.

Unabhängig von der langjährigen fachlichen und persönlichen Qualifikation sind kurzweilige, mit Humor und auch Spaß gespickte Schulungen kennzeichnend für ihn.

Nachfolgende Zitate von Oesch und Schoppenhauer bringen im Wesentlichen seine Lebenseinstellung zum Ausdruck.

„Wichtige Dinge nur halb zu tun, ist nahezu wertlos, denn meistens ist es die andere Hälfte die zählt“

und

„Um fremde Werte willig und frei anzuerkennen, muss man eigene haben“.