

Awareness-Konzept LOS Selbstverteidigungskurse

Grundsätzlich sind alle Teilnehmenden selbst für sich und ihr Wohlbefinden während der Kurse verantwortlich. Um einen sicheren Raum für das Trainieren von Selbstverteidigung zu schaffen, wünschen wir von allen Anwesenden, dass sie folgende Prinzipien einhalten:

Wir sind offen und diskriminieren nicht

Wir möchten in diesen Kursen einen möglichst diskriminierungsarmen Raum schaffen, in dem sich alle Teilnehmenden wohl fühlen können. Wir bitten die Teilnehmenden deshalb, achtsam zu sein, z.B. in Bezug auf Sexismus, Rassismus, Queerfeindlichkeit, Ableismus, Transfeindlichkeit und Bodyshaming.

Fehlerfreundlichkeit ist uns wichtig

Dennoch ist es eine Realität, dass wir alle in einer patriarchalen Gesellschaft sozialisiert wurden und Fehler machen. In diesem Sinne soll es auch Raum zum Üben und Lernen geben. Wenn dir ein Fehler passiert (z.B. falsches Pronomen verwendet), entschuldige dich und korrigiere ihn wo angebracht.

Wir tragen Verantwortung für uns selbst

Während dem Kurs bestimmst du selbst, bei welchen Übungen du mitmachen möchtest. Wir sind uns bewusst, dass Selbstverteidigungskurse ein gewisses Triggerpotential haben für Menschen, die in der Vergangenheit Gewalterfahrungen gemacht haben. Wir stellen keine Fragen, wenn du bei einer oder mehreren Übungen aussetzen möchtest. Deine Selbstbestimmung ist uns wichtig! Es ist völlig normal, dass Emotionen hochkommen können und wir sind darin geschult, dich in einem solchen Moment zu unterstützen, wenn du das wünschst.

Ich hole mir Hilfe bei Bedarf

Falls du dich während dem Kurs aus irgendeinem Grund nicht wohl fühlst, kannst du dich an Olivia wenden. Wir besprechen dann gemeinsam, was dir gerade gut tun würde.

Wir freuen uns auf dich — are you ready?