

MANEO+



I Kiss Berlin

S. 2

KISS KISS BERLIN

MANEO macht mobil

S. 14

NACHBARSCHAFTS- ORIENTIERTE GEWALTPRÄVENTION

Gespräche im Regenbogenkiez

S. 22

HOMOS & ISLAM

Tabu oder Revolution

S. 24

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Selbstsicherheit lernen

Empowerment

KURSANGEBOT: SELBSTBEHAUPTUNGS- UND SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Teilnehmer des ersten, von MANEO- und BaKum angebotenen Kursangebot „SAFE – Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigung“.

Schwule, männliche Bisexuelle und queere Menschen werden oft Opfer von Beleidigungen oder körperlichen Übergriffen. Gegen solche Angriffe entwickelte „MANEO“ im Rahmen seiner Empowerment-Kampagne zusammen mit baKum (Institut für Selbstverteidigung) einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs, der am 25. und 26. Februar 2017 zum ersten Mal stattfand. Der Kurs hatte nicht nur zum Ziel, Angst in Mut, Sprachlosigkeit in Worte und Wehrlosigkeit in Wehrhaftigkeit zu verwandeln, sondern auch sich selbst kennen zu lernen, um mit eigenen Schwächen und Stärken besser umgehen zu können.

Flucht, Hilfe holen, Gegenwehr

Der Trainer Udo Kumpe leitete einen abwechslungsreichen Kurs, der aus Körperbewusstsein, Wissen über Verteidigungsmöglichkeiten und Erfahrungsaustausch bestand. Elf Teilnehmer lernten effektive und wirkungsvolle Befreiungs- und Abwehrtechniken sowie Schläge, Griffe und Tritte, die im Ernstfall angewendet werden können. In zwei Tagen erlernten sie den Umgang mit den häufigsten Bedrohungssituationen und Angriffshandlungen. Dies beinhaltet alles – von erfolgreicher Flucht, über Hilfe holen und auf sich aufmerksam machen bis hin zu einer effektiven körperlichen Gegenwehr. Der Kurs zeigte den Teilnehmern unter anderem, wie man sich in Krisensituationen selbstsicher verhalten, aber auch wie man kreativ aus einer solchen Situation entkommen kann. In gezielten Rollenspielen bereitete man sich auf typische bedrohliche Situationen vor.

Gute Lernatmosphäre

Diese Trainingsmethode war sehr effektiv und machte auch viel Spaß. Herr Kumpe schaffte eine lockere Atmosphäre, in der keiner der Kursteilnehmer Übungen verweigerte. Am Ende haben die Teilnehmer des Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurses offen über ihre Erfahrungen mit Gewalt gesprochen und die Ratschläge des Trainers und der anderen Teilnehmer eingeholt. Das war ein teilweise sehr emotionales Ende des Kurses.

Selbstbewusstsein durch Wissen

Natürlich konnte man nicht alle Techniken innerhalb der zwei Tage erlernen und nicht alle bedrohlichen Situationen durchspielen. Der Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs hat aber dazu beigetragen, den Teilnehmern ein selbstsichereres Verhalten und einen selbstbewussten Umgang mit Beleidigungen oder körperlichen Auseinandersetzungen zu vermitteln. Das ist sowohl im Alltag als auch in Gefahrensituationen ermutigend.

DEINE STADT. DEINE PARTY. DEIN KUSS.

MANEO



kiss kiss Berlin



- | | |
|---|---------------------------------------|
| 08.04. KitKatClub
CarneBall Bizarre | 22.04. Spindler & Klatt
L-Tunes |
| 08.04. Gretchen
RECYCLE | 29.04. Ritter Butzke
Schaaamlos! |
| 13.04. WOOFF Berlin
Warm Up BLF Easter Meeting | 30.04. Rauschgold
Trans in den Mai |
| 13.04. Factory Club
Dungeon | 07.05. GMF – House of Weekend |
| 14.04. Die Busche
Dyke Ladies Night | 11.05. Boiler |

FÜR TOLERANZ UND VIELFALT!



MANEO - Das schwule Anti-Gewalt-Projekt in Berlin // Bülowstr. 106 // 10783 Berlin // www.maneo.de // T. 030 - 216 33 36 // Mail: maneo@maneo.de // Spendenkonto: Mann-0-Meter e.V. // IBAN: DE96 1002 0500 0003 1260 00 // BIC: BFSWDE33BER (Bank für Sozialwirtschaft) // Zweck: Opferhilfe.