

## WenDo weckt die Kraft und Stärken der Frauen

**Selbstverteidigungstechnik** aus der feministischen Frauenbewegung wird in Erkelenz auf Initiative der Gleichstellungsbeauftragten unterrichtet. Kurse für Mädchen und Frauen. Gefahren erkennen und Grenzen setzen.

VON UNSERER MITARBEITERIN SONJA HEINEN

**ERKELENZ.** Gerade mal zwei Zentimeter dick ist das helle Holzbrett, vor dem Mädchen und Frauen unwillkürlich zurückschrecken. Das Holzbrett mit dem Fuß durch zu treten oder mit der Faust fest durch zu schlagen, ist eine der ersten Übungen von WenDo – dem Weg der Frauen – einer speziellen Selbstverteidigungstechnik von Frauen für Frauen.

Auf Initiative der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Erkelenz, Elke Schmitz und Lieselotte Zerbe, bietet die WenDo-Trainerin Claudia Becker in Erkelenz seit einigen Jahren WenDo-Kurse an.

Anfang der 70er Jahre wurde diese Methode in Kanada von Frauen initiiert; in der feministischen Frauenbewegung wird sie seit der Gründung stetig weiterentwickelt und den Bedürfnissen von Mädchen und Frauen angepasst.

Mit Hilfe von Atem-, Stimmübungen, Selbstverteidigungstechniken, Rollenspielen und Gesprächen werden den Teilnehmerinnen verschiedene Wege aufgezeigt, wie sie Grenzen setzen können. Das ganzheitliche Konzept von WenDo zielt darauf, dass Frauen jederzeit gut für sich sorgen und sich selbst an die erste Stelle setzen.

Da WenDo an den individuellen Möglichkeiten der Frauen ansetzt, gibt es keine speziellen Voraussetzungen. „Ich rate behinderten Frauen zum Beispiel, ihren Krückstock bei einem Überfall einzusetzen“, erzählt Claudia Becker, eine der wenigen WenDo-Trainerinnen im Regionalverband

Rheinland. Ob eine Frau sich bei einem Angriff wehrt, liege nicht an ihrer Körperkraft, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihr Leben und ihre Würde zu schützen.

Deshalb ist WenDo nicht fair und unterscheidet sich dadurch von klassischen Kampfsportarten. Denn wenn es um den Schutz der

WenDo-Ausbildung absolviert und hilft Frauen, sich in allen Lebenslagen Respekt zu verschaffen und Gefahrensituationen frühzeitig zu deuten. Mädchen seien ihren Gefühlen häufig noch viel näher als erwachsene Frauen, deshalb könne das WenDo-Training nicht früh genug ansetzen, meint Claudia Becker.

Sie spricht mit den Teilnehmerinnen über belastende Situationen und erarbeitet mit ihnen gemeinsamen Möglichkeiten, sich entsprechend zur Wehr zu setzen. „Stellen Sie den Täter zur Schau und sagen Sie, was Sie stört“, lautet ein Tipp. „Gucken Sie weg!“ oder „Halten Sie Abstand“, sind Beispielsätze, die unmissverständlich klar machen, dass Grenzen verletzt werden.

Mädchen seien immer wieder mit Belästigungen und verschiedenen Ausdrucksformen von Gewalt konfrontiert, weiß Claudia Becker aus ihrer langjährigen WenDo-Erfahrung. Oft sei sie schockiert, wenn junge Mädchen ihre Erlebnisse schildern.

In ihrer Arbeit hat sie festgestellt, dass Mädchen „mit den Themen ihrer Mütter in die Kurse kommen“ und Ängste von einer Generation an die nächste weitergegeben werden. Aus dieser Erkenntnis heraus bietet sie gemeinsame Kurse für Mütter und Töchter an.

„Die Wen-Do-Kurse sind sehr gut besucht“, informiert Elke Schmitz, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Erkelenz. „Uns geht es vorrangig um Prävention“, erklärt Schmitz. Aufgrund der großen Nachfrage zählten die WenDo-Kurse zum regelmäßigen Angebot der Stadt Erkelenz.

### Was Frauen interessiert – und man(n) wissen sollte



Eine Serie der Heinsberger Nachrichten

eigenen Würde und des eigenen Lebens geht, ist jedes Mittel recht.

„Ich erinnere Frauen an ihre Kraft und wecke die innere Stärke“, sagt Claudia Becker. Die Kraft sei bei vielen Frauen durch die unterschiedlichsten Gründe verschüttet. „WenDo heißt für mich“, so Becker, „Mädchen und Frauen in ihrer Vielfalt zu erkennen und darin zu begleiten, ihren Lebensraum selbstbestimmt zu gestalten. Die 44-jährige Sozialarbeiterin aus Aachen hat eine dreijäh-



Mit Entschlossenheit ein Brett durchschlagen: Sozialarbeiterin Claudia Becker demonstriert die erste Übung im WenDo. Foto: Sonja Heinen

### WenDo-Kurse für Mütter und Töchter

- Für Mädchen zwischen 7 und 10 Jahren bietet Claudia Becker am Freitag, 24. August und Samstag, 25. August den WenDo-Grundkurs „Mit mir nicht!!!“ im Familienzentrum Erkelenz, Westpromenade 5, an.
- Anmeldungen sind bis Mittwoch, 15. August, möglich. Die Teilnahmegebühren belaufen sich auf 40 Euro.
- Ein WenDo-Wochenende für Mütter und Töchter findet am 7.

- und 8. September statt, die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro pro Team.
- Ein WenDo-Aufbaukurs für Mütter und Töchter wird am 30. November und am 1. Dezember angeboten.
- Nähere Informationen sind bei den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Erkelenz, Elke Schmitz und Lieselotte Zerbe, unter ☎ 02431/ 852 48 oder ☎ 852 76 erhältlich.

### KURZ NOTIERT

#### Schwer verletzt bei Führerscheinprüfung

**GEILENKIRCHEN-NIEDERHEID.** Bei seiner Führerscheinprüfung kam ein 46-jähriger Mann aus Titz am Donnerstag gegen 11.45 Uhr zu Fall. Auf der Leopold-Hoesch-Straße verlor er auf der regennassen Fahrbahn die Kontrolle über das Fahrschulmotorrad und stürzte, so die Polizei.

Dabei zog er sich eine schwere Beinverletzung zu und musste mit einem Rettungswagen zur stationären Behandlung ins Geilenkirchener Krankenhaus gebracht werden.

#### Motorroller verschwunden

**GANGELT-BIRGDEN.** Ein Jugendlicher aus Heinsberg stellte am Donnerstag gegen 19 Uhr seinen blauen Motorroller der Marke Peugeot, Typ S 1, auf einem Platz an der Straße Großer Pley ab.

Als er gegen 20.35 Uhr wieder zurückkehrte, hatten unbekannte Täter zwischenzeitlich sein Zweirad gestohlen, meldete die Polizei.

#### Autoaufbrüche in der Nacht

**HÜCKELHOVEN-BRACHELEN.** Unbekannte Täter stahlen in der Nacht zum Donnerstag aus einem Pkw vom Typ Opel Corsa, der auf der Grabenstraße abgestellt war, ein mobiles Navigationsgerät. In dieser Nacht brachen Unbekannte auch einen Lkw auf der Hauptstraße auf und entwendeten laut Polizei Ausweisdokumente, Bekleidungsstücke sowie mehrere Pakete.

#### Pkw kracht in die Leitplanken

**WASSENBERG-ORSBECK.** Die Löschgruppe Orsbeck wurde am Donnerstag gegen 19.30 Uhr zu einem Unfall gerufen, der sich auf der Bundesstraße 221 an der Rurbrücke ereignete. Eine Pkw-Fahrerin hatte, von Wassenberg in Richtung Unterburch fahrend, aus unbekannter Ursache die Kontrolle über ihr Fahrzeug verloren und war direkt hinter der Brücke in die Leitplanken gefahren.

Die Frau hatte laut Feuerwehr einen Schutzengel. Sie wurde vom Notarzt versorgt, brauchte jedoch nicht ins Krankenhaus.

An ihrem Fahrzeug, das mit einer Gasanlage ausgestattet war, entstand Totalschaden. Die Feuerwehr klemmte die Batterie ab und sicherte die Gasanlage.

Nachdem der Wagen abtransportiert worden war und die Feuerwehr die Straße gereinigt hatte, hob die Polizei die Vollsperrung der B 221 gegen 20.25 Uhr auf.

### KONTAKT

#### HEINSBERGER NACHRICHTEN

**Lokalredaktion:**  
Lieber Straße 9, 52525 Heinsberg,  
Tel. 02452/1571330, Fax 02452/1571349.  
**e-Mail:**  
lokales-heinsberg@zeitungsverlag-aachen.de  
Rainer Herwartz (verantwortlich), Willi Erdweg,  
Kurt Lehmkühl, Norbert Schulde.  
**Lokalredaktion:**  
Haihover Straße 50, 52511 Geilenkirchen,  
Tel. 02451/40956-30, Fax 02451/40956-49.  
**e-Mail:**  
lokales-geilenkirchen@zeitungsverlag-aachen.de  
Erich Behrendt (verantwortlich), Sabine Kroy,  
Udo Stüßler, Franz Windelen.  
**Leserservice:** 0180 1001 400  
**Anzeigen Geschäftskunden:**  
Rolf Bohrer 02452/9770923  
**Servicestellen:**  
**Buchhandlung Gollenstede:**  
Hochstraße 62, 52525 Heinsberg,  
**Öffnungszeiten:** Mo., Di., Mi., Fr. 9.30 bis 18.30  
Uhr, Do. 9.30 bis 20.00 Uhr, Sa. 9.30 bis 16.00 Uhr.  
**Buchhandlung Lyne von de Berg:**  
Haihover Str. 14 / Gerbergasse 1,  
52511 Geilenkirchen.  
**Öffnungszeiten:** Mo. bis Fr. 9.00 bis 18.00 Uhr,  
Sa. 9.30 bis 13.00 Uhr.  
**Buchhandlung Wild:**  
Markt 4-5, 41812 Erkelenz,  
**Öffnungszeiten:** Mo. bis Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr  
und 14.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 14.00 Uhr.

## Schandfleckle sollen nun beseitigt werden

Sanierung „Wurmtal“ sieht allerhand vor

VON UNSEREM MITARBEITER MARKUS BIENWALD

**ÜBACH-PALENBERG.** „Mit dem Bau der Wurmtalbrücke in den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts begann sich das Umfeld des Hotels Ernst zu einem städtebaulichen Missstand zu entwickeln“: So drastisch formuliert die Stadtverwaltung, was Bürger, die durch Palenberg streifen, täglich zu sehen bekommen. Das dortige, so genannte „Hotel Ernst“, früher am Bahnübergang gelegen, verfällt zusehends.

### Grünspan, Schmodder

Parkplätze sind überwuchert, Fensterscheiben zerstört oder abgeklebt, der Bauzaun um das verfallende Gebäude, an dem sich Grünspan und Schmodder absetzen, dient nur noch als Kulisse für die eifrigen Plakatkleber der Region. So soll das nicht weitergehen, das sehen die Stadt und die Ratsmitglieder schon seit einiger Zeit. Gespräche mit dem Eigentümer hätten aber nichts gebracht und dessen weitere Pläne mit dem Bau seien nicht bekannt. Der Beigeordnete für Planen und Bauen, Volker Schlüter, stellte in der Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses nun die so genannte „Städtebauliche Sanierungsmaßnahme Wurmtal“ vor. In deren Grundsatztext wird unter anderem auch die Umgebung des seit einigen Jahren leerstehenden Gebäudes beschrieben. So gebe es durch die unmittelbare Nachbarschaft der Bahn eine nicht wegzudiskutierende Lärmbelastung und, so wörtlich, „die vom verfallenden Gebäude ausgehenden Missstände beeinflussen das gesamte Umfeld“. Einen weiteren städtebaulichen

Knackpunkt machten die Planer nun an der Heinsberger Straße in Frelenberg und am Hangweg in Palenberg aus.

Vor dem Hintergrund, die dort lebenden Bevölkerungsgruppen zu integrieren, sollen diese Unterkünfte aufgelöst und die Menschen langfristig in ein normales Wohn- und Arbeitsumfeld zurückgeführt werden.

Für die dann leerstehenden Gebäude sei dringend eine Folgenutzung nötig, auch, damit die stadt- bildprägende Bergarbeitersiedlung Paul-Keller-Straße/Gerhart-Hauptmann-Weg, die sich unmittelbar am Hangweg anschließt, wieder belebt wird und nicht mit weiteren Leerständen und einem Verfall der Häuser auf sich aufmerksam macht. Hinsichtlich der derzeit überall diskutierten Klimaphänomene sei, so die Stadt in ihrer Vorlage weiter, auch mit einer Zunahme von Hochwasser vor allem in der kalten Jahreszeit zu rechnen.

Davon werde auch die Wurm betroffen sein, hier soll eine zusätzliche Renaturierungsfläche, die vom Träger, dem Wasserverband Eifel-Rur (WVER), geplant und gebaut werden soll, als vorbeugender Hochwasserschutz geschaffen werden. Insbesondere das Teilstück südlich von Zweibrüggen, in Richtung Naherholungsgebiet, soll damit nicht nur den beinahe ursprünglichen, natürlichen Verlauf samt Auenlandschaft zurückhalten, sondern auch ein wichtiges Überschwemmungsgebiet darstellen.

Auch kleinere Ziele, wie der Bau von zusätzlichen Parkflächen im Bereich der Zufahrt zu Schloss Zweibrüggen auf einer jetzigen Pferdewiese, sind im Gesamtkonzept enthalten.



Das „Hotel Ernst“ in Palenberg ist seit der Vorstellung der „Städtebaulichen Sanierungsmaßnahme Wurmtal“ nun auch offiziell ein baulicher Missstand. Foto: Markus Bienwald