

Ausstrahlung ersetzt Unsicherheit

Aesch LU Vor rund drei Jahren haben sich Petra Bättig und Corinne Häusler zusammengetan. Die beiden Seetaler Frauen wollen mit der Kombination aus Kampfsport und Psychologie Erwachsenen und Kindern mehr als den Rücken stärken.

• GRAZIELLA JÄMSÄ

Die in Leutwil wohnhafte Corinne Häusler erinnert sich: «Kennen gelernt haben wir uns, weil mein Sohn bei Petra Bättig trainiert.» Sie habe, nach langjähriger Coachingerfahrung, zu der Zeit eine Weiterbildung als diplomierte psychologische Beraterin IKP absolviert. «Und durch die Gespräche über deren Lernerhalte hatten wir die Idee, etwas Gemeinsames zu machen.»

Petra Bättig aus Meisterschwanden, zehnfache Schweizer Meisterin im Kickboxen, Krav-Maga-Instruktorin und Inhaberin des Kampfsportcenters Seetal in Aesch LU, nickt zustimmend. «Ich hatte immer das Gefühl, dass Kampfsport allein für ein stabiles Selbstbewusstsein nicht ausreicht. Psychologie erwies sich als perfekte Ergänzung.»

Angst darf nicht einschränken

Warum brauchen Frauen 2018 immer noch Kurse zur Selbstverteidigung? «Weil sich immer noch viele von ihren Ängsten einschränken lassen», erklären Corinne Häusler und Petra Bättig unisono. Da würde das Ausgehen am Abend vermieden, um keine dunkle Strasse langgehen zu müssen. «Parkhäuser oder Bushaltestellen können zum Pro-



Inspiration zum Selbstbewusstsein: Corinne Häusler und Petra Bättig bieten in Aesch LU Selbstverteidigungskurse an. Foto: Graziella Jämsä

blem werden.» Sich diese Unsicherheit einzugestehen, sei der erste Schritt.

«Dann arbeiten wir gemeinsam an einem sicheren Auftritt, zeigen, wie man mit einfachen Aussagen Grenzen setzen kann», fährt Corinne Häusler fort. «Nicht zu vergessen: das Schlagtraining im Ring», ergänzt Petra Bättig. «Was für viele Frauen eine Premiere ist.»

Welche Erkenntnisse nehmen sie als Leiterinnen aus den Workshops mit? «Es gibt keine einfachen Antworten», sagt Petra Bättig. «Einmal nannte eine Frau in der Vorstellungsrunde erlebten Missbrauch als Grund ihrer Teilnahme. Das hat grosse Betroffenheit ausgelöst - umso schöner dann zu sehen, wie das Bewusstsein für die eigene Stärke wächst.» «Mag die Haltung zu Beginn

noch schüchtern gewesen sein, wenn die Frauen am Ende des Kurses mit wachem Blick gerade dastehen, hat eine wunderbare Veränderung begonnen.»

• **Nächster Anlass.** Workshop «Selbstverteidigung & Starkes Ich» für Frauen. Samstag, 3. November, 9 bis 16 Uhr. - Ort: Kampfsportcenter Seetal, Hauptstrasse 16, Aesch LU. - Internet: www.powerful-protect.ch.