

Raum einnehmen. Sicher stehen. – Selbstschutz und Selbstverteidigung für afrodiasporische FLINTA

Kursnummer 26Z111097

Beginn Dienstag, 27.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Zola Wiegand-M'Pembele

Kursentgelt 0,00 €

Der Workshop verbindet Selbstschutz und praktische Selbstverteidigung mit einer Auseinandersetzung darüber, wie gesellschaftliche Machtverhältnisse, Rassismus, Sexismus und Queerfeindlichkeit das persönliche Sicherheitsempfinden und den Umgang mit eigenen Grenzen beeinflussen können.

Im ersten Teil geht es um Selbstschutz: Wie nehme ich Grenzüberschreitungen wahr? Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich in Situationen, in denen ich mich unwohl, bedroht oder nicht sicher fühle? Wie kann ich meine eigenen Grenzen ernst nehmen, kommunizieren und Unterstützung organisieren?

Der zweite Teil vermittelt praktische Grundlagen der Selbstverteidigung. In einem geschützten Rahmen werden einfache Techniken und Handlungsmöglichkeiten erprobt, die das eigene Sicherheitsgefühl und die Handlungsfähigkeit stärken können.

Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, Verantwortung für Gewalt oder Übergriffe auf Betroffene zu verlagern. Der Workshop betrachtet persönliche Handlungsmöglichkeiten immer im Zusammenhang mit gesellschaftlichen und strukturellen Bedingungen von Sicherheit und Unsicherheit.

Hinweis: Dieser Workshop wird angeboten für afrodiasporische FLINTA (Frauen, Lesben, inter-, nichtbinäre, trans- und agender Personen).

Nur mit Anmeldung unter info@brave-new-cologne.org

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.10.2026	18:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

[zur Kursdetail-Seite](#)