

11.07.2026 um 15:40 Uhr

Kirche in DASDING

Ein Beitrag von

Max Löser

Aylin zeigt Frauen, wie stark sie sind

DASDING. Erzählt uns Eure Story.

Hi, mein Name ist Aylin Çaka, ich bin 26 Jahre alt, und in meiner Freizeit gebe ich Selbstverteidigungskurse für Frauen, Mädchen und Flintapersonen.

Frühe Erfahrungen: Wie Selbstverteidigung Selbstbewusstsein stärkt

Mit 9 Jahren hat Aylin einen Selbstverteidigungskurs besucht. Das hat etwas in ihr ausgelöst.

Schon sehr früh habe ich mich sehr selbstbewusst gefühlt und keine Angst gehabt, laut zu sein.

Diese Stärke will sie Frauen und Mädchen weitergeben.

Das ist so ein wichtiges Thema heute noch immer, dass Frauen und Mädchen leider lernen müssen, wie sie sich verteidigen, damit sie einfach in Sicherheit sind.

Mehr Sicherheit durch Selbstverteidigungskurse

In ihren Kursen geht es deshalb viel um Empowerment.

Vor allem erfreut es mich zu sehen, dass die Leute sich trauen und dann aber auch diese Kraft und diese Stärke in sich entdecken und merken: Das ist eigentlich was ganz Tolles, das fühlt sich supertoll an und sie sind auch auf einmal bereit sie zu nutzen.

DASDING - zusammen mit den Kirchen in Hessen.