

# „Genug – Gib Angst keine Chance“

Im Selbstverteidigungskurs lernen Mädchen und Frauen die wichtigsten Griffe der Gegenwehr

**DÖRFLES-ESBACH**  
Von Carmen Brückner

Eine Frau geht in Gedanken versunken alleine durch die Nacht. Plötzlich hört sie Schritte hinter sich. Sie dreht sich um. Ein Mann bewegt sich direkt auf sie zu. Ihr Puls wird schneller, Panik packt sie. Sie versucht zu fliehen, doch es ist zu spät. Im Selbstverteidigungskurs „Genug – Gib Angst keine Chance“ lernten 20 Mädchen und Frauen im Alter von 14 bis 50 Jahren, wie sie sich in solchen Situationen wehren können.

Zum dritten Mal veranstaltete Markus Amberg, Leiter der Abteilung „Shotokan Karate“ des Turnvereins Dörfles-Esbach, einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen. In sechs Trainingseinheiten vermittelte er den Teilnehmerinnen Verhaltenstipps sowie grundlegende Techniken der Gegenwehr.

Atemübungen, und -kontrolle sowie das gegenseitige Kennenlernen waren die Inhalte der ersten Trainingseinheit. Auch ein sicheres Auftreten und eine aufrechte Körperhaltung mussten die Teilnehmerinnen lernen. „Täter greifen niemanden an, der selbstbewusst ist und dadurch Stärke demonstriert. Sie suchen sich immer nur schwache, hilflose Opfer“, erklärte Markus Amberg. Falls in einer unumgänglichen Notwehrsituation Weglaufen nicht mehr möglich ist, ist es wichtig einen festen Stand zu finden, dem Angreifer in die Augen zu schauen und mit beschwichtigenden Handbewegungen den Täter auf Distanz zu halten.

Da sich die Teilnehmerinnen im Training nicht in einer richtigen Notwehrsituation befanden, fiel es ihnen schwer den Ernstfall zu proben. Was ein energisches „Lassen Sie das“ sein sollte, klang eher freundlich und sanft. Auch als es darum ging, dem Gegner fest und selbstbewusst in die Augen zu schauen, endete diese Übung anfangs mit Kichern und Gelächter. Mit der Intensität der Übungen nahm auch die Ernsthaftigkeit



Im Kampf gegen den gepolsterten „Angreifer“ versuchten die Teilnehmerinnen, die Scheu vor verletzenden und für den anderen schmerzhaften Griffen abzulegen.

Fotos: C. Brückner

von Stunde zu Stunde zu. Die Teilnehmerinnen lernten auf Angriffe aller Art – von hinten, von vorne und auf Würgegriffe – mit Festhaltegriffen, Fuß, Knie und anderen Techniken zu reagieren. Als leicht erreichbare Schmerzpunkte am Körper ertastet werden sollten, gingen alle Teilnehmerinnen sehr behutsam und vorsichtig mit der Übungspartnerin um. „Ihr müsst richtig zupacken, damit ihr selbst den Schmerz einmal erfahrt. Nur dann könnt ihr die Griffe im Notfall richtig anwenden“, versuchte Markus Amberg die Mädchen und Frauen zu motivieren. Doch die Hemmschwelle, einem anderen Menschen Schmerzen zuzufügen, war groß. Vor allem der Griff in den Genitalbereich kostete Überwindung. Das Schlagtraining mit der Handpratte, dem Schlagpolster und dem Sandsack fiel dagegen allen erheblich leichter.

Der Bodenkampf auf Kampfsportmatten war die erste Möglichkeit, das Gelernte umzusetzen. Das Opfer musste sich mit allen Mitteln aus den Fängen des „Täters“, der über der

Frau kniete, befreien. Ohne blaue Flecke, Schürfwunden und geplatzte Lippen kam keine der Teilnehmerinnen davon. „Bei der Gegenwehr darf man im Notfall nicht halbherzig handeln – entweder energisch oder gar nicht agieren. Ihr solltet versuchen, den Täter zum Aufgeben zu zwingen oder ihn kampfunfähig zu machen“, erklärte Markus Amberg.

Mit Haarnadel oder Reizgas

Wird eine Frau angegriffen, darf sie auch Alltagsgegenstände, wie Schlüsselbund, Haarnadel, Schirm, Kamm, Handy, aber auch Pfefferspray und Reizgas zu Hilfe nehmen. „Wenn möglich, ist Weglaufen jedoch immer die beste Methode, um einer Notwehrsituation zu entkommen“, riet der Selbstverteidigungstrainer.

Aber es kann auch vorgebeugt werden. Sowohl auf dem Gehweg als auch in der Fußgängerzone sollte man Abstand zu Türen, Büschen oder Nischen halten. Glasfenster- und Türen können als Spiegel genutzt wer-

den. „Allgemein ist es wichtig, mit offenen Augen und einem wachen Geist durch das Leben zu gehen.“ Hilfreich ist auch, die Schlüssel am Bund zu sortieren, damit man den Haustür- oder Autoschlüssel ohne Hinsehen findet, um leichter fliehen zu können.

Den Ernstfall probten die Mädchen und Frauen, indem sie sich gegen einen Angreifer in einem „Fistanzug“, einem gepolsterten Schutzanzug, verteidigen mussten. Anschließend spielten drei in Zivil gekleidete Männer Täter, um einen realistischen Ernstfall darzustellen. Die anfänglichen Zweifel, im Notfall den Mut zur Gegenwehr aufbringen zu können, waren schnell verflogen. Mit Bravour verteidigten sich alle Teilnehmerinnen mit den Techniken, die sie gelernt hatten.

Für die Mehrheit der Mädchen und Frauen war diese Art von Training am effektivsten. Auch wenn sie nicht alle Griffe und Techniken perfekt beherrschten, haben alle durch den Kurs Mut und Vertrauen in sich selbst gewonnen und wissen nun, dass Angst und Täter keine Chance mehr haben.