

Täter suchen Opfer, keine Gegner

Beim Selbstverteidigungskurs lernt frau, die Angst zu besiegen und sich zu wehren

Von Miriam Müller (16)

Stell dir vor, du läufst alleine von der Geburtstagsfeier deiner Freundin nach Hause. Es ist dunkel. Und auf der Straße ist kein Mensch zu sehen. Da macht sich doch ziemlich schnell ein mulmiges Gefühl breit, oder? Ich meine diese Angst, dass doch etwas passieren könnte...

Doch genau gegen diese Angst konnten alle Mädels und Frauen etwas unternehmen. Bei dem Selbstverteidigungskurs des Shotokan-Karate Dorfler-Esbach.

Die eigene Angst zu überwinden lernen

Sechs Wochen lang traf frau sich jeden Freitagabend, um zu lernen, sich selbst zu schützen.

Doch wer denkt, bei einem solchen Kurs lernt man nur zurückzuschlagen, der irrt sich. Denn die Überwindung der eigenen Angst und Unsicherheit stand ist mindestens genauso wichtig.

Kursleiter Markus Amberg und Kursleiterin Yvonne Michel gaben außerdem noch Verhaltenstipps, wie sich derartige Situationen möglichst von vornherein verhindern lassen.

Denn hat frau keine Angst und wirkt dementsprechend sicher, so ist sie für den Täter meistens sowieso uninteressant. Denn der Täter sucht schließlich nach einem Opfer und nicht nach einem Gegner. Sollte frau sich dann doch in der Not verteidigen müssen: Dann aber richtig und mit Schmackes!

Wo tut es dem Angreifer am meisten weh?

Deshalb zeigte Markus Amberg den Kursteilnehmerinnen die Schmerzpunkte des Körpers und wie man diese am besten erreicht. Sei es nun das Knie, das gezielt zwischen die Beine trifft, die flache Hand, die die Nase des Angreifers zurechtschiebt oder der Fuß, der dem Täterschienbein eine bläuliche Farbe verpasst.

Alles in allem wusste frau dann schon nach den ersten Stunden, wo und wie sie hinschlagen muss, damit es dem Angreifer richtig weh tut. Kraft allein ist dabei gar nicht so wichtig! Vielleicht denkst du jetzt, dass du das auch schon vorher gewusst hast. Aber zwischen Wissen und anwenden liegen manchmal Welten.

Packt dich zum Beispiel ein Angreifer von hinten und hält deine Hände fest, macht sich schnell die Angst wieder breit und alles Gekehrte ist in diesem Moment plöflich weg. Doch



Zack, das hat gegessen. Hätte der Trainer nicht den Schutzanzug an, würde er morgen aller Wahrscheinlichkeit nach ein Veilchen tragen!

gerade jetzt müsste frau einen klaren Kopf behalten...

Deswegen wurden im Kurs die verschiedensten Stresssituationen nachgestellt. Wie befreit

frau sich zum Beispiel schnellstens aus einer Umklammerung? Was tut frau, wenn sie gewürgt wird oder wenn der A-Typ vielleicht sogar auf ihr kniet oder liegt.

Zusätzlich zur läuten Musik wurden die Stresssituationen auch noch durch lautes, aufstachelndes Schreien des Trainers verstärkt. Stress! Dabei ist es schon ein großer Unterschied, ob die Freundin dich in den Schwitzkasten nimmt oder ein fetter Klopp, der zwei Köpfe größer ist als du, auf dir liegt. Aber gerade auch gegen diesen Koloss konnte man üben, sich durchaus richtig zur Wehr zu setzen. Denn es wurde auch mit FIET-Anzug (einem Schaumstoffschutzanzug, den nicht viele Vereine für derartige Übungen besitzen!) für den Ernstfall trainiert. Mit derartigen Anzügen trainieren eigentlich normalerweise Polizisten und Leute von speziellen Einsatzkommandos.

Derart verumumt wirkt natürlich jeder Mann gleich doppelt so groß. Und auch ziemlich Angst einflößend. Aber dafür durfte am FIET-Mann auch mal richtig zugeschlagen werden. Ohne spätere Reue!

Sich wehren ist auf jeden Fall sinnvoll

Angesichts dessen, dass 84 Prozent der Angreifer bei massiver Gegenwehr der Opfer ihre Tat (laut Untersuchung von 522 Fällen) nicht vollenden, kann es doch eigentlich nicht schaden zu lernen, sich zu wehren. Falls genug Interesse besteht, würde wieder ein Kurs stattfinden. Also, falls du Lust bekommen hast, hol dir Infos. Telefon 09561/630567.



Die Situation scheint aussichtslos zu sein. Doch wer weiß oder – noch besser – schon einmal geübt hat, wie man sich daraus befreit, hat gute Chancen. Kraft hin, Kraft her. Fotos: Miriam