

# „Lassen Sie mich in Ruhe!“

**ORTSTERMIN:** Selbstverteidigungskurs für Frauen – Die Stimme als Waffe einsetzen

VON KATRIN BRODOWSKI

**SCHAIDT.** „Lassen sie mich in Ruhe!“ – Laut und deutlich sollen die 14 Teilnehmerinnen des Selbstverteidigungskurses in Schaidt einem imaginären Mann klar machen, dass er verschwinden soll. Dazu machen sie ihm mit ausgestrecktem Arm und einer abweisenden Handbewegung deutlich, dass er nicht weiter auf sie zukommen darf. „Denn es gibt einen Bereich um uns herum, in dem Fremde nichts zu suchen haben, in dem wir fremde Personen als unangenehm und bedrohlich empfinden“, erklärt Harry Hohl.

Hohl ist Leiter der Karateabteilung des Sportvereins Schaidt und hat zusammen mit seinem Kollegen Thomas Piotrowski das Programm für den kostenlosen Schnupperworkshop in der Gymnastikhalle zusammengestellt. Die Frauenbeauftragte der Stadt Würth, Ulrike Ruffel, hatte das Projekt zum Weltfrauentag am Donnerstag initiiert.

Mädchen und Frauen jeden Alters wollen nun wissen, wie sie sich gegen Angreifer wehren können. Doch zuerst machen ihnen Hohl und Piotrowski bewusst, welche Zeichen der Körpersprache bedrohlich wirken, ab wann Gewalt im weiteren Sinne beginnt. Auch die Stimme kann eine Waffe sein, mit der man einerseits sein Gegenüber abschreckt und irritiert und andererseits Menschen in der Umgebung darauf aufmerksam macht, dass etwas nicht stimmt. Dass es eben kein Streit unter Freunden oder Partnern ist, bei dem sich mögliche Helfer nicht gerne einmischen wollen.

Vorbeugung ist die Devise. „Das ‚Sie‘ im Satz ist wichtig. Denn das schafft nochmal Distanz“, erklärt Hohl. Die Teilnehmerinnen stellen sich paarweise einander gegenüber auf, die eine läuft auf die andere zu. Diese steht mit geschlossenen Augen da und soll in sich hinein horchen, ab wann für sie die persönliche Abstandsgrenze erreicht ist, um dann „Stop“ zu sagen. Die meisten Frauen empfinden es als bedrohlich, wenn ihr Gegenüber auf etwa zwei Meter herangekommen ist. Nun geht es darum, die Stimme zu schulen. „Wenn



Karatelehrer Harry Hohl zeigt Kirstin Gonzalez, wie frau sich wehren kann.

FOTO: VAN

ich höflich und leise sage, dass er mich in Ruhe lassen soll, interessiert den Mann das überhaupt nicht“, macht Piotrowski klar.

Doch das ist für viele Frauen gar nicht so einfach: „Ich bin nun mal höflich, ich kann dich nicht so anschreien. Außerdem bedroht du mich ja nicht“, ist eine der Frauen überzeugt, als der Trainer sie auffordert, doch lauter zu schreien. „Das muss man üben“, entgegnet er: „Und sagt dabei auch nicht ‚bitte‘ - das müssen wir den Kindern in den Kursen auch immer wieder verdeutlichen. Wenn man Grenzen schaffen will, um sich zu schützen, geht es nicht darum, höflich zu sein.“ Ohrenbetäubendes Gebrüll ist dann zu hören, als sich alle 14 Frauen mit „Lassen Sie mich in Ruhe!“ anschreien.

Bevor es dann darum geht, sich einem körperlichen Angriff zu entziehen, wird den Teilnehmerinnen bewusst gemacht, dass man zu mehreren auch als Frau jemandem zu Hilfe

kommen kann. Die Aufmerksamkeit weiterer Menschen auf die Situation lenken, die Polizei anrufen und dann das Opfer durch Ablenkung aus der Situation bringen - das ist die richtige Vorgehensweise. „Aber nicht den Täter von hinten anfassen, denn derjenige ist als nächstes dran“, warnt

Die Sinne schärfen, um Bedrohungen schneller zu erkennen.

Piotrowski. Generell gehe es darum, die eigenen Sinne zu schärfen, Bedrohungen zu erkennen, um ihnen auszuweichen oder jemand anderem zu helfen. „Ihr müsst aufmerksam durchs Leben gehen“, sagt Hohl.

Dann beginnt der Teil, auf den sich die 16-jährige Lea Böshans am meisten gefreut hat: die Griffe und Bewegungen, mit denen man einen Angreifer loswerden kann. Auch hierbei sollen die Frauen schreien. Und hierbei

wird Leas Stimme so richtig laut. Sie übt mit Ilona Weiller (43), die davon überzeugt ist, auf jeden Fall etwas mitzunehmen von dem Abend. „Dass die Stimme eine Waffe sein kann - das werd ich nie wieder vergessen. Und ich glaub, das krieg ich ganz gut hin“, sagt sie grinsend.

Aber es wird auch handfest: „Packt euch jemand am Handgelenk, müsst ihr mit einer kurzen Drehung eures Armes über den Daumen des Angreifers rausdrehen - nicht dran ziehen“, heißt es. Die Frauen sind erstaunt, wie gut dies funktioniert, viele haben jedoch danach rote Handgelenke vom Üben. „Natürlich war das heute nur ein ganz kleiner Einblick in die Möglichkeiten der Selbstverteidigung“, sagt Hohl. „Wenn Interesse besteht, werden wir weitere Workshops hierzu anbieten.“

**INFO**

Harry Hohl, 0178 9838982, Karate.Schaidt@gmx.de.