

„Lassen Sie mich in Ruhe!“

Unsere Mitarbeiterin Viktoria Kunzmann hat bei einem Selbstverteidigungskurs für Frauen gelernt, dass man schon mit passender Mimik den Angreifer einschüchtern. **SEITE 4**

„Lassen Sie mich in Ruhe!“

WÖRTH: Selbstverteidigungskurs der Karateabteilung des Turn- und Sportvereins Schaidt – Mit Mimik und Gestik den „Gegner“ einschüchtern

VON VIKTORIA KUNZMANN

Am Samstag hat die Karateabteilung des Turn- und Sportvereins 1908 (TuS) Schaidt in der Dammshulhalle einen Selbstverteidigungskurs für Frauen angeboten – großes Interesse bei wenigen Teilnehmerinnen. Eine davon war Mitarbeiterin Viktoria Kunzmann.

Wir sollen uns folgende Situation vorstellen: Ich stehe im Winter um sechs Uhr abends an der Bushaltestelle. Ein fremder Mann kommt und stellt sich mit etwa zwei Metern Abstand neben mich. Es ist dunkel. „Ist der Abstand zu diesem Fremden groß genug?“, fragt Karate-Trainer Harry Hohl in die Runde. Zusammen mit seinem Trainerkollegen Thomas Piotrowski stellt er die Situation nach. In den Gesichtern der sechs Teilnehmerinnen steht Ratlosigkeit und fast schon ein bisschen Ängstlichkeit. „Ja?“, „Nein?“ Keiner ist sich sicher.

Hohl gibt die Antwort: Mit nur einem großen Schritt ist er bei seinem Kollegen. Hätte er ihn treffen wollen, wäre die Faust mitten in Piotrowskis Gesicht gelandet. Der Abstand wäre viel zu gering, wenn ein Fremder mir wirklich etwas tun wollte. Anhand dieses Beispiels wollen die Trainer deutlich machen, wie wichtig es ist,

die eigene Umgebung wahrzunehmen und Abstand zur Umwelt, besonders zu fremden Menschen, zu halten. „Natürlich geht das nicht, wenn wir im Einkaufszentrum unter Hunderten von Menschen unterwegs sind“, sagt Hohl. Doch die Augen hätten weit mehr im Blick, wenn man sich darauf konzentriert, als man zunächst denkt.

Gewalt begegnet vielen Menschen im Alltag, am häufigsten sind Frauen betroffen. Ob am Arbeitsplatz, auf dem Schulhof, in der Disko – kleinere Handgreiflichkeiten können schlimme Folgen haben. Roberto Lorenz, Trainer beim TuS Schaidt, hat den vierten Meistergrad im Ju Jutsu. Ju Jutsu ist eine Kampfsportart, die in besonderem Maße auf Selbstverteidigung ausgelegt ist. Lorenz zeigt, wie wir uns aus Übergriffen befreien und welche Rolle das Auftreten dabei spielt. Außer mir nehmen drei Frauen und zwei Mädchen, die zehnjährige Saskia und die vierzehnjährige Lena, am Kurs teil.

Unsere erste Übung: Jemand greift mich an meinem Handgelenk. Jeweils in Partnerarbeit üben wir, uns zu befreien und Abstand zu gewinnen. Mit einer einfachen, aber schnellen Handbewegung über die Innenseite komme ich aus dem Griff heraus. Doch das wichtigste kommt erst jetzt: Ich gehe einen großen Schritt zurück,

nehme die offenen Handflächen vor mich und sage laut und deutlich: „Lassen Sie mich in Ruhe!“ Ein stabiler Stand symbolisiert Stärke und Selbstvertrauen.

Nicht ganz klar wird den Teilnehmerinnen, warum gerade dieser Satz

so wichtig ist. „Von diesen fünf Worten bleiben genau zwei im Gedächtnis: Sie und Ruhe“, erklärt Piotrowski. Das signalisiere die Bedrohung durch einen Fremden und erwecke sofort Aufmerksamkeit bei Passanten. Später lernen wir Möglichkeiten, uns aus

einer Umklammerung von vorne und von hinten zu befreien. Der zehnjährigen Saskia fällt es hier sichtlich schwer, sich aus meinem Griff von hinten zu lösen, während ich wiederum einen wesentlich stärkeren Trainingspartner brauche, um die Abwehr zu üben. Schon hier wird deutlich, welche Vor- und Nachteile die Statur eines Menschen mit sich bringt. Doch verloren hat man dadurch noch lange nicht.

Durch meine Mimik und Gestik kann ich beim Gegner schon viel erreichen. Außerdem ist das Erlernen bestimmter Techniken ein kontinuierlicher, Jahre dauernder Prozess. „Man muss immer wieder üben“, beschreibt Harry Hohl. Durch die Selbstverteidigungskurse hofft er, den Mädchen und Frauen ein wenig Selbstvertrauen und Selbstsicherheit mitgeben zu können. „Ich will, dass sie sich sagen: Ich kann was!“

Schon mehrfach bot der TuS Schaidt kostenlos Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen an, zuletzt in Schaidt. Ausgehend ist die Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“, die der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) gestartet und alle Kampfsportvereine aufgerufen hat, Schnupperkurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung anzubieten.



Gegenangriff als Verteidigung: Viktoria Kunzmann übt, mit den Trainern Thomas Piotrowski (links) und Roberto Lorenz beim Selbstverteidigungskurs für Frauen, einen Angriff abzuwehren.

FOTO: N. KRAUSS