

Der eigene Körper als Waffe – Frauen gegen Gewalt

Eine dunkle Seitenstraße, ein verlassener Parkplatz oder ein unheimliches Geräusch im Treppenhaus – Frauen werden oft Opfer tätlicher Gewalt. Beim Selbstverteidigungskurs lernen sie, sich gegen Angreifer zu wehren.

Von Clara Iwig

Meinungen – „Die einzige Waffe, die wir haben, ist unser Körper,“ leitet Roland Abé den Selbstverteidigungskurs am Samstagnachmittag ein. Schon zum achten Mal veranstaltet der Polizeisportverein (PSV) Meiningen 90 den Aktionstag „Gewalt gegen Frauen – Nicht bei uns!“ anlässlich eines Projektes des Deutschen Olympischen Sportbundes. Rund 20 Frauen haben sich im Dojo, dem Trainingsraum der Abteilung Ju-Jitsu, zusammengefunden. Junge Mädchen, reifere Damen, Mütter, Töchter, Freundinnen – jede von ihnen hat ein ganz persönlicher Beweggrund hergeführt und doch erhoffen sich alle das selbe Ziel: ein Gefühl der Sicherheit zu bekommen. Ich möchte den Selbstversuch starten: Kann man Selbstverteidigung wirklich an einem Nachmittag erlernen?

Wissen um Gefahren

Nicht nur die körperlichen Techniken, auch Wissen um Gefahrensituationen und eine realistische Grundvorstellung von Gewalt sind notwendig. So beginnt Falk Ruck, Trainer der Selbstverteidigungskurse für Frauen, mit einem theoretischen



Knallhart: Im Selbstversuch möchte Clara Iwig (r.) herausfinden, was ein Selbstverteidigungskurs Frauen beibringen kann.

Teil. Er erklärt die rechtliche Grundlage und juristische Definitionen von Gewalt und Notwehr. „Lasst euch nicht von den Paragrafen verunsichern. Wenn es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt, dann kämpft mit allen Mitteln. Es gibt kein fair oder unfair“, betont der erfahrene Coach.

Anhand einiger Statistiken soll das unrealistische Bild von Gewalt aus den Köpfen der Teilnehmerinnen verbannt werden. Nur selten geht die Gefahr von fremden Triebtätern aus. In zwei Dritteln aller Fälle kommt der Täter aus dem sozialen Umfeld der Betroffenen und plante die Handlung. Jede vierte Frau in Deutschland musste schon häusli-

che Gewalt erfahren – eine Zahl, die schauern lässt.

Zum Selbstschutz ist es wichtig, die Situation richtig einschätzen zu können. Was will der Täter? Erste Lektion des Kurses ist das Ampelprinzip, eine Abfolge von fünf Schritten. „Das oberste Ziel ist es, die körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden“, hebt Roland Abé hervor. Erster Punkt ist das Gefahrenbewusstsein. Es folgt die Prävention, also vorbeugendes Handeln, indem man der drohenden Gefahr buchstäblich „aus dem Weg geht“. Hilft das nicht, so sollte die Betroffene versuchen, sich durch Rhetorik und Gestik selbst zu behaupten. „Täter suchen sich keine Gegner, sondern

einer signalisierenden Geste und einem lauten „Stopp!“ zum Stehen bringen. Nichts leichter als das. Als meine Übungspartnerin dann aber auf mich zu läuft, kommt nur ein leises Piepsen aus meinem Hals. Ob das mein Gegenüber verschrecken würde ist fraglich. Nach ein paar Versuchen klappt es schon viel besser. In einer Gefahrensituation ist die Stimme ein wichtiges Werkzeug der Selbstverteidigung, falsche Scheu ist da fehl am Platz.

Als nächstes werden erste Möglichkeiten gezeigt, uns aus einem festen Griff zu wenden und den Übeltäter ohne große Anstrengung ablocken zu können. „Es gibt Tricks, euch zu befreien. Erschreckt den Gegner

Opfer“, bekräftigt Falk Ruck. Letzter Schritt vor der körperlichen Wehr ist die Flucht.

Jetzt geht es richtig los. Spielerisch nähern wir Teilnehmerinnen uns einander an. Mit Luftballons und Übungen sollen wir uns erst einmal kennen- und vertrauen lernen. Das fällt nicht schwer. Die Stimmung ist ausgelassen und positiv, alle sind gespannt auf den Kurs. Mit der ersten Technik kommt aber auch schon die erste Blockade: Wir sollen den Entgegenkommen mit

und nutzt die Sekunden dann aus, um euch zu befreien und auf Abstand zu gehen,“ erklärt Roland Abé. Der Trainer packt meinen Arm und versucht, mich durch die Halle zu zerren. Mit der neu erlernten Technik habe ich mich in Sekunden aus seinen Händen befreit. Hatte ich das gerade ganz alleine geschafft? Ein unbeschreibliches Gefühl.

Zu guter Letzt üben wir eine Schlagtechnik. Um uns selbst nicht zu verletzen, sollen wir statt der Faust den Handballen nutzen. Während der Übungen kommen die Frauen richtig aus sich heraus. Als ich statt einer der Teilnehmerinnen den Trainer gegenüber stehen habe, nutze ich meine ganze Kraft und bin überrascht, welches Potenzial in mir steckt.

Üben, üben, üben

Nach knapp zweieinhalbstündigem Training sind wir ziemlich geschafft. Doch das war gerade mal der Anfang. In den kommenden Wochen werden noch drei weitere Termine stattfinden, die auf den Basiskurs aufbauen. „Wir möchten noch mehr Selbstverteidigungstechniken aus dem Ju-Jitsu zeigen und euch beibringen, diese irgendwann instinktiv zu nutzen. Dafür muss man üben, üben, üben,“ erläutert Roland Abé. Schon nach diesem einen Nachmittag fühle ich mich sicherer und selbstbewusster. Mir wurden Stärken, Schwächen und der Umgang mit ihnen aufgezeigt. Sicher, ein Spezialagent, der fünf Angreifer zugleich ausschalten kann, werde ich nicht. Dennoch habe ich in kurzer Zeit gelernt, selbstbewusster aufzutreten, Gefahren zu erkennen und wenn es unvermeidbar, mich körperlich zu wehren – dann aber kompromisslos.