

UMFRAGE

Kannst du dich selbst wehren?

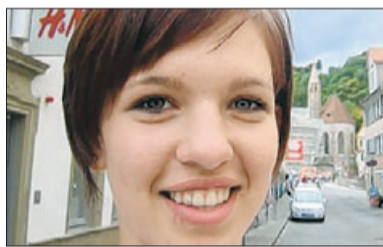
Wir haben Mädchen nach ihrer Meinung zur Selbstverteidigung gefragt. Sie sagen, es sei sehr sinnvoll und wichtig, sich verteidigen zu können.



Mirjam Neidlein (16)

Reinsberg

Ich habe Selbstverteidigung noch nicht gemacht, finde es aber generell gut. Für mich ist es, denke ich, nicht sehr wichtig, da ich mich sicher genug in meiner körperlichen Erscheinung fühle. Es kommt auch auf den Körperbau an, ob man von Natur aus schon Kraft genug hat oder sich mit Tricks und Griffen verteidigen muss. Sinnvoll ist der Sport auf jeden Fall.



Lena Kauf (13)

Westheim

Ich habe Selbstverteidigung mal in der Grundschule gelernt. Ich fand's ziemlich cool, es hat Spaß gemacht. Wenn ich jetzt irgendwo alleine unterwegs bin, habe ich weniger Angst. Da kann ich sagen, dass ich mich im Fall der Fälle selbst verteidige. Es ist wichtig, sich wehren zu können und ich würde das Lernen der Selbstverteidigung weiter empfehlen.



Luisa Schuhmacher (14)

Schwäbisch Hall

Von Selbstverteidigung habe ich keine Ahnung, ich weiß nicht, wie das geht. Ausprobieren würde ich es gerne mal, es ist bestimmt nützlich. Natürlich würde ich mich auch sicherer fühlen, wenn ich es könnte. Aber ich habe nicht das Gefühl, das unbedingt machen und können zu müssen. Die Stadt hier ist ja nicht so gefährlich, dass Selbstverteidigung ein Muss ist.



Alina Raab (16)

Geislingen

Als ich jünger war, habe ich zwei Jahre lang Judo gemacht. Da es mir aber nicht sonderlich gut gefallen hat, habe ich es wieder abgebrochen. Die gelernten Griffe kenne ich zwar noch, aber angewendet habe ich davon bisher nichts. Lernen möchte ich in der Richtung nichts mehr, mir reicht ein Pfefferspray. Selbstverteidigung ist aber bestimmt nicht überflüssig, ob man es braucht oder nicht. vebe



„Da hat man keine Zeit nachzudenken, das muss dann automatisch passieren“: Sina und Denise lernen im Selbstverteidigungs-Kurs, sich zu wehren. Fotos: Arslan

„Habe gelernt, richtig draufzuhauen“

In Selbstverteidigungskursen lernen Mädchen, sich gegen Angreifer zu behaupten

Sie lernen Selbstverteidigung, Kampfkunst, Selbstsicherheit und haben dabei eine Menge Spaß: Die Mädchen bei „Ladies Only“ gehen einmal pro Woche zum Training. Das Wichtigste: Männer haben keinen Zutritt.

KATHARINA GOTTSCHALK

Schwäbisch Hall. Bei diesem Selbstsicherheitstraining nur für Mädchen und Frauen geht es nicht leise zu: Laut müssen die Damen die Kommandos und Übungen mit „Sir!“ bestätigen. „Am Anfang hat man ein wenig Hemmungen, so laut zu schreien“, erzählt Sina Degenhart (15) aus Hall. Die Übung soll bezwecken, dass die Mädchen lernen, ihr Gegenüber auch richtig anzubrüllen, wenn es sein muss. „Nein!“ oder „Lass mich los!“ wer-

den während der Stunde öfter durch den Raum geschrien.

Über Mädchen wird normalerweise gesagt, dass sie eher leise und schwach sind. In diesem Kurs von „B & B Martial Arts“ in Schwäbisch Hall wird das Gegenteil bewiesen. Sina ist seit einem Jahr im Training dabei. „Mich hat dabei auch die traditionelle Kampfkunst interessiert, die verschiedenen Techniken“, so die Schülerin. Sina hat gelernt, dass man ohne Sicherheits- und Selbstverteidigungstraining bei einem Angriff oft nicht richtig oder rechtzeitig reagieren kann. „Da steht man so unter Schock. Da hat man keine Zeit nachzudenken, das muss dann automatisch passieren. Man muss die Abläufe schon im Kopf und verinnerlicht haben.“

Immer wieder müssen die Mädchen zu zweit gegeneinander kämpfen und die neuen Übungen ausprobieren. Ab und zu dürfen sie die

Techniken auch an ihren männlichen Trainern ausprobieren. Diese sind die einzigen Männer bei diesem Training. „Es ist natürlich ein Unterschied, ob man mit der Freundin oder dem männlichen Trainer kämpft. Ich habe gelernt richtig draufzuhauen, damit er loslässt.“

Sina steht ihrer Partnerin Denise Jakobi gegenüber. Die 16-Jährige versucht, ihr Handgelenk aus Sinas Griff zu entwinden und ihr gleichzeitig einen Faustschlag mitzugeben. Natürlich wird dieser nur gestellt und nicht mit voller Wucht ausgeführt. Dafür gibt es extra eine neue Puppe im Trainingsraum. Ein männlicher Oberkörper aus weichem Material lädt die Mädchen dazu ein, mal richtig zuzuschlagen. Denise ist erst seit einem halben Jahr dabei, aber schon voll überzeugt vom Training nur für Mädchen und Frauen: „Meine ganze Ausdauer hat sich verbessert, ich kann

auch in der Schule und im Sport viel länger durchhalten.“ Die junge Hallerin erzählt, dass sie früher gar nicht gewusst hätte, wie sie in einer Angriffssituation hätte reagieren sollen. „Wenn man aber jetzt weiß, was auf einen zukommt, kann man ganz anders reagieren.“ Sina stimmt ihr mit einem Kopfnicken zu. „Außerdem lernt man hier auch sein Selbstbewusstsein zu stärken. Wenn ich heute in der Schule mal doof von der Seite angemacht werde, stehe ich da drüber. Man konzentriert sich auf das Wichtige. Das hilft einem auch in der Schule.“

Disziplin und Respekt sind weitere Dinge, die die Mädchen bei ihren Sicherheitstrainern lernen. „Früher hat man auch mal Angst gehabt, was Neues auszuprobieren oder eine Aufgabe anzupacken, bei der man Bedenken hatte. Heute sagen wir uns nur ‚Auf, das probieren wir jetzt‘ und packen es an“, sagt Sina.

Schlüsselbund und Kuli als Waffe

Wie sich Mädchen verteidigen können

In Hall und den umliegenden Gemeinden gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, Selbstverteidigung zu erlernen. Für Mädchen kann sie im Zweifelsfall den entscheidenden Vorteil bedeuten.

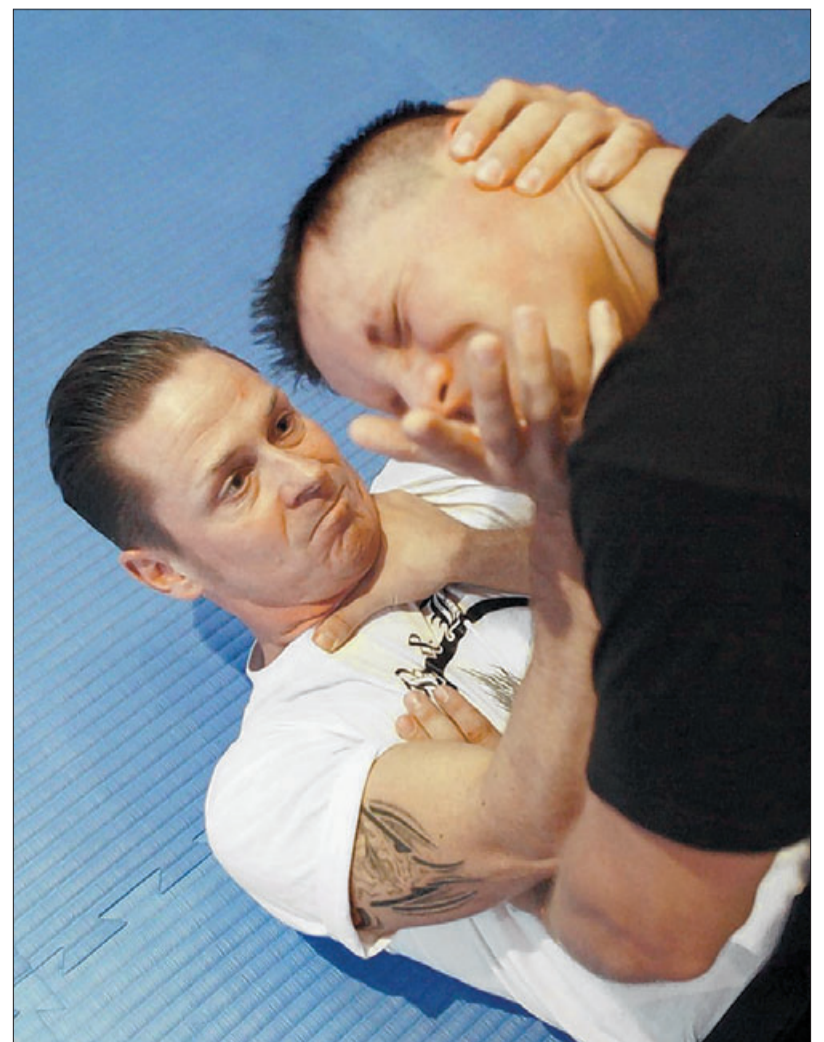
Schwäbisch Hall. Holger Berghof und sein Bruder Frank sind zusammen „B & B Martial Arts“. Seit 1998 bieten sie verschiedene Arten von Selbstverteidigung an. Berghof empfiehlt allen Mädchen, ein Selbstverteidigungstraining zu machen. Es baue das Selbstbewusstsein auf, die Mädchen seien selbstsichere. „Schlussendlich können sie sich auf die Situation eines Angriffs vorbereiten, der natürlich hoffentlich nie kommen wird“, sagt er.

Berghof hat einige Tipps zur Hand, wie man sich in einer Gefahrensituation verhalten sollte. „Bei einer plumpen Anmache ist es wichtig, Blickkontakt zu halten, dem Gegenüber zu signalisieren, dass man sich nicht einschüchtern lässt und eine klare Ansage zu machen.“ Ein lautes „Nein“, das signalisiert, dass

man kein Interesse habe, könne da schon abschrecken.

Bei Belästigung wie Anfassen müsse man dem Gegner schon deutlicher zeigen, dass man in Ruhe gelassen werden will. Das Handgelenk mit einer geschickten Drehung aus einer Umklammerung befreien oder ein schmerzhafter Fußtritt können hierbei eingesetzt werden. „Bei der dritten Stufe, einem brutalen Angriff bis hin zu Vergewaltigungsversuchen, müssen sich die Mädchen hart zur Wehr setzen“, rät Holger Berghof. Die richtigen Techniken dafür könne man aber nur in einem Selbstverteidigungstraining erlernen.

Wenn Mädchen alleine unterwegs sind und in eine Notsituation geraten, könne ein Pfefferspray immer helfen, aber auch Alltagsgegenstände wie ein Schlüsselbund, ein Regenschirm oder ein einfacher Kuli könnten zur Notwehr benutzt werden. „Ganz wichtig: Laut schreien, eine Menschenmenge suchen und dann aber nicht nach Hilfe schreien, denn darauf reagiert heutzutage leider keiner mehr. Lieber ‚Feuer!‘ schreien, da schauen die Leute eher.“ got



Holger Berghof kennt die verschiedenen Techniken, mit denen sich auch Mädchen im Ernstfall gegen unangenehme Zeitgenossen zur Wehr setzen können.