

Den Aggressor irritieren

30 Teilnehmer bei Selbstverteidigungsseminar des TSV Staffelstein fachkundig geschult

JU-JUTSU

Man kann sich eigentlich nicht sicher sein, ob man nicht selbst schon bald einmal in eine brenzliche Situation kommt: Wie gut, wenn man weiß, wie man sich mittels der Kunst der Selbstverteidigung aus Schwitzkasten, Würgegriff und Festgehaltenwerden befreien kann.

In Zusammenarbeit mit der Polizei veranstaltete die Ju-Jitsu-Abteilung des TSV Staffelstein am vergangenen Wochenende in der vereinseigenen Peter-J.-Moll-Halle einen Kompaktkurs „Selbstverteidigung“ für Jugendliche und Erwachsene.

Der Anfänger-Lehrgang war sehr gut besucht. Abteilungsleiter Bernd Voigt und sein Ju-Jitsu-Team sowie Polizei-Oberkommissarin Heidi Hansen und

Walter Mackert, Erster Polizei-Hauptkommissar und Leiter der Verkehrspolizeiinspektion Coburg, freuten sich über den großen Zuspruch. 30 Seminarteilnehmer im Alter von 14 bis 65 Jahren ließen sich an zwei Tagen insgesamt sieben Stunden lang in Theorie und Praxis schulen.

Den Großteil bildeten weibliche Jugendliche, weshalb ein eigener Workshop für Frauen und Mädchen initiiert wurde, der auch nur von den weiblichen Übungsleiterinnen Karola Forkel, Silvia Böhling und Junioren-Vizeweltmeisterin Carina Neupert betreut wurde. „Das hat sich als sehr sinnvoll herausgestellt. Frauen untereinander tauschen sich eben ganz anders aus, als wenn Männer dabei sind“, erkannte Bernd Voigt.

Dennoch: Mit Samthandschuhen wurde auch in der Frauengruppe keiner angefasst. Man wollte ja lernen, wie

man am besten und gefahrlos aus prekären Situationen und gewalttätigen Übergriffen herauskommt.

Entschlossene Gegenwehr wichtig

Schnell wurde deutlich: Wer in scheinbar ausweglosen Notsituationen dem Angreifer zu zögerlich und nicht selbstbewusst und entschlossen gegenüber tritt, der hat eigentlich schon verloren. Stattdessen muss der Aggressor überrascht werden.

„Wichtig bei der Selbstverteidigung ist, schlagartig und impulsiv Körperspannung aufzubauen“, betont Bernd Voigt. Konkret heißt das: ein gezielter Schlag, eine gezielte Drehung oder eine gezielte Bewegung, um sich aus der Situation zu lösen und Hilfe zu holen. „Auch ein lautstarker, kraftvoller, aggressiver Schrei kann den Vorteil verschaffen, den man braucht“, fügt der Ju-Jitsu-Leiter hinzu.

Wohlgemerkt: In Bad Staffelstein handelte es sich um einen Anfänger-Kurs, in dem Grundprinzipien und Grundtechniken vermittelt wurden - nicht mehr, aber auch nicht weniger. Komplizierte Hebel oder gar das „Kaltstellen“ des Angreifers gehörten da natürlich nicht dazu, wohl aber die effektive Schienbeinratsche oder die Daumenpresse und diverse Kontakt-Techniken. Außerdem lernten die Teilnehmer, sich auch einfach mal blitzschnell zu ducken, um etwa einem Schlag in Kopfhöhe zu entgehen.

Sexuelle Gewalt

Das wichtigste Prinzip überall: Das Unvermittelte, das den Aggressor aus dem Konzept bringt. Im theoretischen Teil widmete sich Heidi Hansen einem gerne verschwiegenen und „unter den Teppich gekehrten“ Bereich: der sexuellen Gewalt. „Betroffene schweigen oft, weil nicht sein kann, was nicht sein darf“, erläuterte sie. Die Erscheinungsformen würden dabei von anzüglichen Blicken und Beleidigungen über Belästigung am Arbeitsplatz und Angrapschen bis hin zu Vergewaltigung und sexueller Nötigung mittels körperlichem Zwang oder Drohung reichen.

In Bayern gebe es jährlich rund 1000 Anzeigen wegen Vergewaltigungen und hunderte wegen sexueller Nötigung, die Opfer seien fast ausschließlich Frauen.



Mit diesem gepolsterten Fist-Anzug üben sonst Bundes- und Landespolizei sowie Spezialeinheiten. Am Wochenende diente er in der Peter-J.-Moll-Halle Bad Staffelstein dazu, die Kunst der Selbstverteidigung einzuüben.

„Die Zahlen bilden aber nur ein Bruchteil des tatsächlichen Ausmaßes. Daraus resultiert ein erhebliches Dunkelfeld“, so Hansen.

Eine Studie des Bundesfamilienministeriums von 2004 zeigt: 13 Prozent der befragten Frauen, also jede siebte Frau, wurde seit ihrem 16. Lebensjahr mindestens einmal Opfer sexueller Gewalt. Zwei Drittel aller Gewalttaten gegen Frauen finden im sozialen Nahbereich statt, 69 Prozent der befragten Frauen erlitten sexuelle Gewalt in ihrer eigenen Wohnung.

Nachdenklich stimmende Zahlen

Diese Fakten stimmten auch die männlichen Teilnehmer des Selbstverteidigungs-Seminars sichtlich betroffen. Heidi Hansen musste viele Zwischen- und Rückfragen beantworten. Schnell wurde dabei deutlich: Sexuelle Gewalt ist kein Phänomen, das man nur in der Stadt antreffen kann. Auch hier im ländlichen Gebiet ist das kein Fremdwort.

„Ich glaube, das Kompakt-Seminar war für alle sehr interessant. Es hat allen sichtlich Spaß gemacht, daran teilzunehmen“, waren sich Polizei-Oberkommissarin Heidi Hansen und Bernd Voigt einig.

Von der Spezialeinheit Bayreuth der Bundespolizei hatte man für das Seminar kostenlos zwei Fist-Anzüge erhalten. So konnten gefahrlos Techniken der Gegenwehr und gezielte Schläge gegen den potenziellen Angreifer geübt werden. Die Teilnehmer konnten sich so richtig austoben und wurden konditionell stark gefordert.

„Die Zusammenarbeit zwischen uns und der Polizei hat toll geklappt. Es sieht wohl so aus, dass wir unser Kompakt-Seminar Selbstverteidigung fortan jährlich wiederholen“, verrät Ju-Jitsu-Abteilungsleiter Voigt. Auch EPHK Walter Mackert war sehr angetan von der Resonanz und dem großen Interesse: Er bedankte sich abschließend für eine tolle Veranstaltung, die allen Teilnehmern sehr viel gebracht haben dürfte. -mdr-



Mit einem gezielten, unvermittelten Schlag den Angreifer schocken: Bernd Voigt (re.) zeigte, wie man sich im Ernstfall aus prekären Situationen befreien kann. Fotos: mdr