



Diese Frauen lernen in Aarau, wie sie sich in einem Notfall verteidigen können.

z.V.g.

## «Ängstliche Frauen kommen zu uns»

Seit Fällen wie Ruppertswil, Köln oder auch dem Reussufer ist das Interesse der Frauen an Selbstverteidigung gestiegen. Dies spürt auch Emilio Lomazzo von der SKEMA Aarau. Immer mehr Frauen melden sich für seine Kurse an.

**Aarau** Das Interesse der Frauen an Selbstverteidigung ist angestiegen. Emilio Lomazzo von der SKEMA Aarau gibt einen Einblick.

### Spüren Sie wachsendes Interesse bei den Frauen, was Selbstverteidigung angeht?

Sehr. Seit den verschiedenen Fällen wie Ruppertswil oder Köln haben die Anfragen stark zugenommen. Deutlich höher ist der Frauenanteil im Jugendtraining, wo momentan gut die Hälfte der trainierenden Frauen sind. Im Erwachsenentraining ist die Quote der Frauen ebenfalls angestiegen. Wir erhalten viele Anfragen für Schnuppertrainings.

### Was für Frauen kommen in ihren Kursen?

Meist sind es ängstliche Frauen, die sich vor Übergriffen fürchten. Es gibt auch solche, die bereits einmal angegriffen wurden und für ein nächstes Mal gewappnet sein möchten.

### Was lernen die Frauen in einem solchen Kurs?

Man lernt, wie man schlagen soll - und vor allem wohin. Das Problem bei einem Übergriff ist der Schock



Emilio Lomazzo unterrichtet Frauen in Selbstverteidigung.

bs

des Betroffenen. Angst lähmt, der Körper erstarrt. Dieser Zustand kann nur durch regelmässiges Wiederholen von Technikbausteinen geändert werden. Nur so dringen die Techniken ins Nervensystem ein und können bei Bedarf instinktiv abgerufen werden.

### Was ist das A und O der Selbstverteidigung?

Im roten Bereich schlagen zu lernen. Der rote Bereich bedeutet, wenn der Angreifer auf Armlänge vor einem steht. Denn dann geht es darum, die Hemmungen zu verlieren und in Geschlechtsteile zu treten, in Augen zu stechen und mit Handballen und Ellenbogen zu schlagen. Es ist keine Frage der Kraft, sondern der Technik und Überwindung.

### Wie sollte sich eine Frau verhalten, wenn sie in Gefahr gerät?

Wenn sie bemerkt, dass die Situation brenzlich wird, sollte sie sich möglichst davon entfernen. Geht das nicht und ist der Angreifer im roten Bereich, soll sie sich mit vollster Intensität wehren und nicht auf das Mitgefühl des Täters hoffen. Es ist wichtig, entschlossen zu handeln. Jeder Täter hat empfindliche Stellen wie Augen, Kehlkopf oder Genitalien. Zudem kann man Hilfsmittel wie Schlüssel, Kreditkarte, Schirm oder Steine einsetzen. Auch Beissen ist ein übliches Mittel der Selbstverteidigung.

### Wem würden Sie einen solchen Kurs empfehlen?

Grundsätzlich jedem. Wir leben vermehrt in unsicheren Zeiten, wie der letzte Fall einer Studentin am Aareweg zeigt. Wenn man weiss, dass man sich selbst und auch seine Familie in einem Ernstfall schützen kann, hilft das dem Selbstbewusstsein extrem.

### Kann sich jede Frau selbst verteidigen und hat eine reelle Chance in einem Ernstfall?

Grundsätzlich kann sich jeder wehren. Oft ist der erste Eindruck entscheidend. Die Körperhaltung und die Ausstrahlung. Und das ist lernbar. Zudem ist Selbstverteidigung keine Sportart. Wendet man die richtige Technik an, ist es kein Kraftakt. Infotag bei der SKEMA in Aarau am Samstag, 12. März, 14 Uhr.