

So wehren sich Frauen

KAMPFKUNST → Ein Folge von Köln: Frauen wollen sich verteidigen können. Bei der SKEMA steigt die Nachfrage nach Kursen, wo sie das lernen.

Christiane Binder
@Christiane-Binder

Die schwarzen Kittel ähneln der Klut der Judo, und auch das Training sieht ein wenig nach Judo aus. Allerdings machen die Männer und Frauen in der Halle an der Winterthurerstrasse in Zürich-Oerlikon auch Sachen, die einem der Judo-Trainer verbietet: Zum Beispiel wehren sich die «Opfer» mit angedeuteten Tritten. **Das ist SKEMA. Die Abkürzung für Suny Kamay – Energie & Kampfkunst Akademie. Suny Kamay heisst ursprünglich Roland «Rolli» Krauer, ein Schweizer, der auf den Philippinen lebt. Dort entwickelte er diese Selbstverteidigungskunst, «eine Symbiose aus verschiedenen Kampfkunststilen und eigener Gas-sener-fah-**

rung», erklärt Martin Pfiffner (50), Schulleiter in Uster ZH. 1978 eröffnete in der Schweiz die erste Schule. Mit derzeit 3000 Mitgliedern, Männern wie Frauen, ist die Organisation SKEMA gut etabliert. **Seit Silvester bemerkt Pfiffner allerdings einen «signifikanten Anstieg» von Anfragen.** Das Thema «Sicherheit» ist auf dem öffentlichen Radar, seit auf dem Kölner Männer massenhaft Frauen un-sittlich belästigt haben.

Eine Frau, die regelmässig nach SKEMA trainiert, kann sich «tatsächlich sicherer fühlen», betont Claudio Chiri (49), Schulleiter in Zürich-Oerlikon. «Der Ernstfall auf der Strasse läuft zwar immer anders ab als ein Training», erklärt er. «Aber selbst wenn sie in der Sekunde x den Abwehrgriff nicht mehr parat hat, wehren kann sie sich – und wenn sie dem Kerl

Abwehrübung: Sarah Knecht bringt ihren «Gegner» zu Boden.

eine an die Backen haut.» SKEMA bringt Frauen dazu, sich entschlossen zur Wehr zu setzen.

Dass sie mit Männern zusammen trainieren, gehört zum Konzept. «Frauen müssen ein Gefühl dafür entwickeln, dass Männer körperlich viel stärker sind», sagt Chiri.

Obwohl die Halle voller Menschen ist, die ein-bis zweimal wöchentlich trainieren, fällt die Ruhe auf: Kein Kung-Fu-Ge-

brüll, keine angeschwollenen Halsadern. «Seid nice zuenand!», schreit Instruktor Stefan Haas. Man kämpft einträchtig miteinander – und das ist kein Widerspruch. **Denn klar, es geht zur Sache, «wir lehren Notwehr», sagt Schulleiter Chiri.** Das heisst, null Rücksichtnahme. Trägt der Angreifer ein

blaues Auge davon – sein Problem. «Sei nicht wie eine Fliege. Sei eine Biene, die sticht», bläut Chiri seinen Schülern ein. Andererseits legt er Wert auf Disziplin und, wie er sich ausdrückt, «Ritterlichkeit». SKEMA heisse auch, die Emotionen zu zügeln. **«Wut und Hass sind im Kampf hinderlich», sagt er.** Je mehr einer klare Sicht bewahre, desto erfolgreicher sei er im Kampf – «und im Leben». ●

Roswitha Gabler (26)
Malerin auf dem Bau aus St. Gallen

Ich mache das zweimal die Woche, schon seit 2010. Vorher war ich lang im Ausland. Mir ist zwar nie was passiert, aber mir wurde klar, dass es gut ist, sich verteidigen zu können. Ich fühle mich sicherer. Ich weiss, dass ich mich ohne Waffe wehren kann. Was zählt, ist der Überraschungsmoment. Den kann ich jetzt einsetzen.

Chaima Achour (23)
Schreinerin aus Zürich

Ich trainiere seit 2011 zwei- bis dreimal in der Woche zusammen mit meinem Bruder. Vorher habe ich Karate gemacht. Bei SKEMA habe ich dazugelernt. Man reagiert anders, weil man die Abwehr-Reflexe so gut übt.



Sarah Knecht (33)
Sekretärin aus Kreuzlingen TG

Aerobic ist nicht mein Ding. So habe ich vor viereinhalb Jahren hier angefangen. Ich fühle mich zwar nicht bedroht. Aber es verändert dein Auftreten, dein Denken. Ich habe Freude, dass ich was mache, das mir nützt.



www.blickamabend.ch

Montag, 15. Februar 2016
Zürich, Nr. 31

Blick am Abend



Selbstverteidigungskurse zu gewinnen

Frauen, wir helfen euch!

→ VERLOSUNG

Gewinnen Sie 5 Kurse für Selbstverteidigung

SKEMA, die älteste und grösste Organisation von Selbstverteidigungsschulen in der Schweiz, und **Blick am Abend** organisieren Selbstverteidigungskurse für Leserinnen ab 16 Jahren. **Der Kurs dauert ein halbes Jahr und kostet 780 Franken.** **Blick am Abend** verlost fünf Gratis-Kursteilnahmen. Interessentinnen können sich mit einem Mail bewerben unter gewinnen@ringier.ch. Bitte das Stichwort **Selbstverteidigung** nicht vergessen.

Die Kurse können in einer der 25 SKEMA-Schulen in der Deutschschweiz besucht werden. Die Angaben zu den Standorten finden Sie auf www.skema.ch. **Am Samstag, 12. März, 14 Uhr, findet an allen SKEMA-Standorten ein Informationstag statt.** Dabei wird auch das Thema «Frauen-Selbstverteidigung» vorgestellt. Infos und Anmeldungen: Tel. 0800 12 39 99 www.skema.ch

