

So wehren Sie sich richtig

KAMPFKUNST → Frauen wollen sich verteidigen können. Das ist nicht zuletzt eine Folge der Sylvester-Vorfälle von Köln. Bei der SKEMA lernen sie, wie das geht. Die wichtigsten Tipps sind primär für Frauen gedacht, aber auch Männer können profitieren.

Christiane Binder
@Christiane_Binder

1. Biene, keine Fliege

Warum haben viele schon einer Fliege einen Flügel ausgerissen und warum keiner einer Biene? Eben – es ist besser, sich zu wehren als zu kooperieren und auf Mitgefühl zu hoffen. Täter sind skrupellos. Sie nehmen in Kauf, dich schwer zu verletzen. Setze dich zur Wehr mit vollster Intensität. Selbstverteidigung ist keine Frage der Kraft, sondern der Entschlossenheit: Jeder Gegner hat empfindliche Stellen wie Augen, Kehlkopf und Genitalien, die selbst ein Bodybuilder nicht abhärten kann.

2. Lass dich nicht einschüchtern

Oft ist der erste Eindruck entscheidend. Deine Körperhaltung, wie du dich kleidest und gibst, wirkt auf andere Menschen entsprechend. Gehe aufrecht mit bestimmtem Schritt. Frauen, die Zuversicht ausstrahlen, ohne aggressiv oder hochmütig zu wirken, schützen sich mit ihrer natürlichen Selbstsicherheit.

3. Sei nicht dort, wo Gewalt ausgeübt wird

Meide Orte, von denen du weisst, dass es dort Streit gibt! Begib dich nicht in Discos/Clubs/Strassen/Quartiere etc., die mit Gewalt und Drogen in Verbindung gebracht werden.

4. Plane den Ausgang im Voraus

Du hast Freunde? Gebt

aufeinander acht. Geht gemeinsam weg und kommt gemeinsam nach Hause. Eine Gruppe wird seltener angegriffen. Mindestens eine Person bleibt nüchtern. Wähle den sichersten Weg. Wenn du allein bist, ruf jemanden an, wenn es ungemütlich wird. **Sei nicht paranoid, aber wachsam.** Versuche, Gefahren früh zu erkennen und einzuschätzen.

5. Behalte den Überblick

Bist du auf dem Trottoir unterwegs, gehe an der Wand entlang. So kannst du nur aus dem 180-Grad-Winkel angegriffen werden, und du behältst den Überblick. Wo eine Seitenstrasse einmündet, gehst du einige Meter zuvor von der Wand weg, damit du in die Seitenstrasse einsehst und durch die grössere Distanz mehr Zeit hast zu reagieren

6. Das Ampel-System

Stell dir Selbstverteidigung wie eine Ampel vor. Es gibt einen grünen, gelben und roten Bereich. **Im grünen und gelben Bereich kannst du dich taktisch verhalten und de-eskalieren.** Der rote Bereich gehört dir, und keiner hat das Recht, hier einzudringen – egal in welcher Situation. Wehre dich mit allen Mitteln. Setze Schlüssel, Kreditkarten, den Schirm, Steine und deine Zähne ein. In der Selbstverteidigung ist alles erlaubt. Selbst das Entleeren von Blase oder Darm.

7. Angst lähmt – Reflexe helfen

Der rote Bereich muss

Sulaiman Achour (20)
Polymechaniker aus Zürich

Ich trainiere seit 2011, zwei- bis dreimal in der Woche, meine Schwester und ich kommen immer gemeinsam. Ich habe vorher Karate gemacht, aber bei SKEMA noch einiges dazugelernt. Für mich ist es auch eine gute Möglichkeit, meinen Körper fit und beweglich zu halten und meine Reflexe zu üben. Kampfsport gefällt mir. Aber SKEMA ist für mich etwas Besonderes.

trainiert werden. Selbstverteidigung muss überall funktionieren – auch auf engstem Raum, z. B. im Lift, in enger Kleidung, bei Dunkelheit, und auch wenn man vor Angst erstarrt. Deshalb werden Körperreflexe antrainiert, die auch dann abrufbar sind, wenn Angst einen lähmt oder man nichts sieht.

8. Lerne zu schlagen

Lerne, im roten Bereich zu schlagen. Es ist kein Fall bekannt, wo jemand k. o. gekratzt wurde. Schlage nicht mit der Faust, sie ist verletzlich (deshalb bandagieren sich selbst Boxer die Hände). Nutze Handballen und Ellenbogen, diese sind stabil. Trete in die Geschlechtsteile, schlage in den Kehlkopf und steche mit den Fingern in die Augen. Es ist keine Frage der Körperkraft, sondern der Technik und der Überwindung.

9. Raus aus dem roten Bereich durch Nutzung der Umgebung

Versuche dich aus dem roten, fatalen Bereich in den gelben oder grünen Bereich zu bringen. Das heisst, versuche die Distanz zum Angreifer zu vergrössern. Nutze dazu deine Umgebung, indem du z. B. einen Stuhl, Tisch, deinen Schirm etc. zwischen dich und den Angreifer bringst. Das ist besonders wichtig, wenn der Angreifer eine Waffe einsetzt.

10. Die Waffen der Gasse

Lerne den Umgang mit den Waffen der Strasse. Insbesondere ein kurzer Stock findet sich an vielen Orten: ein Regenschirm, ein Ast im Wald, ein Stuhlbein etc. Eine Frau, die sich im Stockkampf auskennt, kann sich selbst gegen ein Messer zur Wehr setzen. Auch Schlüssel, Kugelschreiber, Kredit-

karten, Schuhlöcher, Aschenbecher etc. sind wirksame Waffen der Gasse. Selbsteine Handtasche kann zur Waffe werden.

11. Der Torero-Trick

Das Gehirn kann sich nur schwer von einem Ziel lösen, das es einmal erfasst hat. Mach dir das zunutze, indem du dem Angreifer ein Scheinziel, wie beispielsweise eine Jacke oder Handtasche, präsentierst. Er wird auf dieses vorge-täuschte Ziel losgehen, während du dich wie ein Torero hinter dem Scheinziel davonbewegst und fliehst. Auch eine Lederjacke kann einen gewissen Schutz vor einem Messer bieten.

12. Training ist erforderlich

Selbstverteidigung muss ins Blut und in die Reflexe übergehen. Ein kurzer Kurs bringt nichts. Regelmässiges Training ist erforderlich. Trainiere nicht fixe Abläufe, denn die Realität folgt nie einem fixen Ablauf. Lerne Bausteine der Selbstverteidigung, die du bei Bedarf reflexartig zusammensetzt. Wichtig: Es müssen Männer mit im Training sein, denn eine Frau wird ja nur äusserst selten von einer anderen Frau angegriffen. ●



Tawi Brechbühler (17)

Lehrling Hotelfachfrau aus Zürich

Ich wollte etwas machen, damit ich mich sicherer fühle. Das tue ich auch, obwohl ich es nach aussen hin nicht zeige. Ich weiss, wenn ich es brauche, habe ich es parat. Dabei ist SKEMA gar nicht brutal.

Techini Brechbühler (44)

Elektronik-Monteurin aus Zürich

Es ist schön, dass ich mit meiner Tochter trainieren kann. Sie macht es seit sechs Jahren, ich seit zweieinhalb. Früher habe ich Tai Chi gemacht. Aber SKEMA gibt mir Selbstvertrauen, und es ist auch gut für die Gesundheit.

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-Teilnahmen. 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

