

Frauen möchten sich verteidigen können

Die Nachfrage nach Frauen-Selbstverteidigungstraining ist in diesem Jahr gestiegen. Dies merkt auch Skema Rütli, die Kampfkunstschule im Weinbergquartier, die mit dem Selbstverteidigungstraining eine Antwort auf die aktuell erhöhte Kampfbereitschaft bietet.

Der Rütner Kampfkunstlehrer Jörg Knobel hat in seiner Jugend mit Kampfsport begonnen und unterrichtet in der Schule im Weinbergquartier Schüler und Schülerinnen jeden Alters von 5 bis 85 Jahren. In diesem Jahr ist die Nachfrage für Probetrainings in den 25 Schulen des Skema-Verbands gestiegen. Seit den Vorfällen in Köln und Zürich an vergangenem Silvester melden sich vor allem Frauen in der Stadt vermehrt für ein Training.

Regelmässiges Training

Grundlage für ein erfolgreiches Training ist die Regelmässigkeit. Jörg Knobel bietet keine kurzen Kurse an, weil das seiner Meinung nach zu wenig bringt. Üblicherweise lernt man in Selbstverteidigungskursen, wie man sicher auftritt, wegrennt oder gar nicht erst in eine Situation gerät, in der man sich verteidigen müsste. Jörg Knobel arbeitet jedoch mit Frauen, die davon ausgehen, dass sie bereits im schlimmsten Szenario sind, Leib und Leben verteidigen zu müssen. Und dafür braucht es regelmässige Wiederholungen, ohne sportliche Höchstleistung erzielen zu müssen. «Verteidigung hat nichts mehr mit Fairness oder sportlichen Regeln zu tun», sagt der Kampfkunstlehrer. «Ein Angreifer hat keine Skrupel, wir aber schon. Automatische Reflexe helfen uns, unsere eigenen Skrupel auszuschalten und auf die Schwachstellen am Körper des Gegenübers zu gehen.» Und dann soll man davonrennen.



Jörg und Yvonne Knobel unterrichten in der Kampfkunstschule.



Schüler der Skema-Kampfkunstschule beim Training.

Freundschaftliche Basis

Trotzdem soll das Training in Jörg Knobels Schule keineswegs Gewalttäter hervorbringen. Im Gegenteil, das Training läuft unter strengen Regeln auf höchst freundschaftlicher Basis ab. Als Erstes werden Bewegungsabläufe eingeübt, später wird die Schwierigkeit erhöht. In der Zweiersituation schult man nicht nur das eigene Körpergefühl, sondern muss auch lernen, das Gegenüber einzuschätzen. «Was tut wem weh?» soll man sich laut Jörg Knobel immer wieder fragen, um den Trainingspartner nicht zu verletzen. Jedoch stellen sich die Frauen im Training Kampfsituationen, denen sie in der Realität begegnen könnten. So trainieren sie beispielsweise mit Männern statt mit Frauen, da die Wahrscheinlichkeit um einiges höher ist, von einem Mann, der auch noch grösser und stärker ist, angegriffen zu werden.

Positiver Einfluss auf das Auftreten

Durch das regelmässige Training verändert sich nach und nach die Ausstrahlung. Diese Erfahrung hat Yvonne Knobel am eigenen Kör-

per gemacht. Sie ist eingestiegen, weil sie vermehrt Erfahrungen mit verbaler Belästigung gemacht hat. «Es sind ganz normale Situationen: Man ist im Ausgang und im letzten Zug plötzlich alleine», sagt Yvonne Knobel. Dank dem Training habe sie sich aber derart verändert, dass sie nie mehr belästigt wurde. Wenn Yvonne Knobel heute an einer Gruppe vorbeigeht, kann sie mit feinen Sensoren herausspüren, ob Gewaltbereitschaft besteht. Und im Notfall würde sie reagieren und die Kenntnisse aus dem Verteidigungstraining heraus-

holen, weil sie sich nicht mehr verletzlich, sondern stark fühlt. Jörg Knobel musste sich selber noch nie wehren, griff aber einmal in eine eskalierende Gewaltsituation in einem Rütner Quartier ein. Er wurde gerufen, als eine Gruppe junger Männer mit Baseballschlägern auf Autos und aufeinander losging. Dank seinem sicheren Auftreten konnte er die Situation in kürzester Zeit deeskalieren und die Schläger nach Hause schicken. «Ein paar Sätze, auf sie und ihre Situation eingehen haben gereicht. Aber nicht weil ich das Psychologische gelernt habe, sondern weil ich wusste, dass ich mit meiner Präsenz die Situation lösen konnte.»

Verteidigung im weiteren Sinn

Diese Erfahrungen nutzt Jörg Knobel auch als Kampfkunstlehrer. So lehrt er im Energietraining, wie der Alltagsstress körperlich abgebaut werden kann. Er sieht dies als eine Art Selbstverteidigung, da der Mensch weniger krank ist, mehr Energie hat und sein Immunsystem sich besser verteidigen könne. Auch mit Kindern übt er, wie sie ihr Selbstvertrauen stärken und lernen, durchzuhalten, sich einzuordnen und in einer Gruppe ihren Platz zu finden. Besonders interessant ist für ihn die Arbeit mit bereits traumatisierten Menschen. Beim Training geht er dabei besonders langsam vor, weil sich das Trauma über den Körper lösen kann und die Reaktionen dabei heftig sein könnten. Gibt man dem Körper aber Zeit, kann sich durch das Training ein Trauma lösen und die Balance wiedergefunden werden, ohne dass darüber gesprochen werden muss.

Melanie Contró



Jörg Knobel trainiert mit Yvonne Knobel.