

# Selbstverteidigung

## Kurse in der Region boomen



Lorena Ramoscello und Ruedi Bickel von der SKEMA-Kampfsportschule zeigen verschiedene Angriffs-Szenarien vor.

VON NADJA ROHNER

**A**uch dieser Schlag geht in die Geschlechtsteile. «Es kann ebenso ein Kniestoss oder ein Kick sein», sagt Emilio Lomazzo. «Wichtig ist, dass er zackig kommt.» Wir sind in der Kampfsportschule SKEMA in Aarau. Hier im Keller mit den Spiegeln an den Wänden finden Selbstverteidigungskurse statt. Die Nachfrage sei in den letzten Monaten markant gestiegen, melden mehrere Kampfsportschulen der Region. Besonders Frauen und Jugendliche wollen lernen, wie sie sich im Ernstfall schützen können.

Dass man nicht unbedingt nachts durch unbeleuchtete Gassen spazieren oder abends alleine an der Bushaltestelle warten sollte, wissen gerade Frauen längst. Und doch: Die Schweiz ist eines der sichersten Länder der Welt. Bedenken schieben wir gerne mal beiseite. Umso schockierender sind Neuigkeiten wie die von der jungen Studentin, die Ende Februar in Aarau beim Sonntagsspaziergang von einem Unbekannten hinterrücks niedergeschlagen wurde. Um 7 Uhr, als es längst hell war. Und nicht in einer zwielichtigen Gasse, sondern am Aareufer auf einem beliebten Spazierweg. Dank ihrer vehementen Gegenwehr kam die Frau mit einer Beule davon.

### Daumen in die Augen

Auch wenn solche Übergriffe selten sind, machen sie Angst. Und diese Angst treibt die Frauen zu den Waffenhändlern, wo sie sich mit Pfeffersprays eindecken, und in den Trainingskeller der SKEMA-Kampfsportschule. Hier üben Frauen und Männer, wie sie sich in brenzligen Situationen effektiv zur Wehr setzen können. «Es ist wichtig, dass sich Frauen an die Kraft eines männlichen Gegners gewöhnen», sagt Schulleiter Emilio Lomazzo. «Deshalb trainieren wir in gemischten Gruppen.»

Statistisch gesehen sind es überwiegend Männer, die Gewalt ausüben. Das erklärt, warum bei den meisten Selbstverteidigungs-Manövern irgendwann die Hand, das Knie oder der Fuss in den Hoden des Gegners landet. Effektiv ist auch, dem Angreifer die Daumen in die Augen zu drücken oder die flache Hand auf sein Ohr zu schlagen, um den Gleichgewichtssinn zu stören. In der Kampfsportschule werden

30

Vergewaltigungen wurden im Jahr 2014 im Aargau polizeilich registriert. Die Zahl der Sexualdelikte ist relativ stabil.

7713

Männer sind wegen einer Tötlichkeit im Jahr 2014 landesweit polizeilich erfasst worden. Bei den Frauen waren es nur rund 2342. Des Raufhandels wurden 720 Männer und 76 Frauen beschuldigt, der einfachen Körperverletzung 5691 Männer und 1020 Frauen. Männer üben also deutlich öfter Gewalt aus als Frauen. Statistisch gesehen sind Männer aber auch öfter Opfer von Gewalt als Frauen. Während Männer meist im öffentlichen Bereich angegriffen werden, leiden Frauen eher unter häuslicher Gewalt.

verschiedene Angriffssituationen durchgezogen. Üben, üben, üben heisst die Devise. «Im Notfall bleibt keine Zeit zum Nachdenken», sagt Emilio Lomazzo. «Ziel muss sein, durch Wiederholungen die Bewegungsabläufe im Nervensystem so zu festigen, dass man in einer Gefahrensituation mit einem unbewussten Reflex reagiert.»

Eine Gefahrensituation, der vor allem Frauen begegnen, ist zum Beispiel folgende: Die Frau ist im Ausgang, ein Mann nähert sich, schlingt grob den Arm um ihren Nacken: «Baby, chunsch mit mir hei?» Wie Frauen aus dieser Situation rauskommen, zeigen uns Lorena Ramoscello und Ruedi Bickel vor. Der Hüne versucht, die zierliche Frau in den Schwitzkasten zu nehmen – und dann geht es blitzschnell. Ramoscello duckt sich unter dem Griff weg und knallt Bickel ihre Hand auf den Oberschenkel. Im Ernstfall wäre sie eine Etage höher gelandet. «Wir schlagen aber immer mit der flachen Hand», sagt Lomazzo. Nicht etwa, um den Angreifer zu schonen, sondern das wehrhafte Opfer: Macht es eine Faust, ist das Risiko gross, dass einer der empfindlichen Mittelhandknochen bricht oder das Handgelenk gestaut wird.

### Schirmspitze in die Kehle

Weil man nicht davon ausgehen kann, dass der Täter ähnlich vorsichtig ist, übt Lomazzo mit seinen Schülern auch, wie sie auf Faustschläge reagieren sollen: Möglichst nahe an den Angreifer herantreten, um die Wucht früh abzufedern. Ganz anders beim Einsatz von Stichwaffen: Da tut das Opfer gut daran, diese möglichst weit von seinem Körper fernzuhalten. Lorena Ramoscello demonstriert, wie sie Ruedi Bickels Messerangriff mit dem Regenschirm abwehrt und dann ihrem Kontrahenten die Schirmspitze an die Kehle setzt. Keine Frage, im Ernstfall könnte sie ihn damit massiv verletzen. Gibt es eigentlich auch ein «Zuviel» an Notwehr? Laut Gesetzbuch bleibt Notwehr straffrei, wenn sie angemessen ist. Was das bedeutet, muss von Fall zu Fall entschieden werden. Ruedi Bickel nennt eine Faustregel: «Wichtig ist, dass man mit der Notwehr aufhört, sobald der Angriff vorüber ist», sagt er. «Wenn der Täter am Boden ist, darf man nicht mehr nachtreten – das wäre ein sogenannter Notwehr-Exzess.»

Videos der verschiedenen Abwehr-Techniken auf [www.aargauerzeitung.ch](http://www.aargauerzeitung.ch)

# Angriff ist die beste Verteidigung

Kampfkunstschulen in der Region melden eine markant gestiegene Nachfrage. Vor allem Frauen und Jugendliche wollen lernen, sich gegen Gewalttäter zu verteidigen.

### Verteidigung gegen Würge-Attacke



Der Hals ist eine der empfindlichsten Körperstellen. Bei einem Würgeangriff geht es unter Umständen um Leben und Tod. **Das Opfer muss sofort die Schultern hochziehen und sich dann blitzschnell abdrehen.** Gleichzeitig kann es einen Schlag in die Hoden des Angreifers platzieren. Wenn das nicht reicht, folgen ein paar Schläge mit der flachen Hand gegen den Kopf, Nase oder Ohren.

### Verteidigung gegen Faust-Schlag



Beim Faustschlag sei es wichtig, den Schlag zu antizipieren, sagt Trainer Emilio Lomazzo. «Das Opfer läuft mit einem Ausfallschritt seitlich nach vorne vom Schlag weg. **Gleichzeitig wehrt das Opfer mit einer Hand den Angriff ab, mit der anderen schlägt es nach dem Gesicht des Täters.** Das braucht Überwindung und Übung, deshalb müssen wir es immer wieder trainieren.»

### Verteidigung gegen Baseball-Schläger



Die Wucht einer Schlagwaffe – hier ein Baseballschläger – ist an deren Spitze am grössten. Das Opfer muss also **die Schlagkraft abbremsen, indem es seitlich in den Schlag hineinläuft und möglichst nahe an den Angreifer herantritt**, um von der Wucht weniger abzubekommen. Am besten blockiert das Opfer den Schlagarm des Angreifers und rammt ihm gleichzeitig das Knie in den Unterleib.

### Verteidigung gegen Messer-Angriff



Im Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie Alltagsgegenstände wie **Regenschirm, Handtasche oder sogar die Kreditkarte** als Selbstverteidigungs-Waffe einsetzen können. Hier wehrt das Opfer den Messerstich ab, indem es die Messer-Hand möglichst nah beim Handgelenk blockiert und den Angreifer gleichzeitig die Schirmspitze in die Kehle rammt.

### Verteidigung gegen Handgelenk-Packer



Der Angreifer steht vor dem Opfer und packt es grob an beiden Handgelenken. Auf diese Attacke reagiert das Opfer am besten, indem es mit einem speziellen Handbefreiungs-Trick versucht, den Griff des Angreifers loszuwerden. Ist das nicht möglich, hilft ein beherrzter Kick oder Kniestoss zwischen die Beine. **Wichtig ist – wie in allen Angriffssituationen – eine blitzschnelle Reaktion.**