

# Wie man sich vor Angreifern schützt

In der Skema-Kampfkunstschule lernt man, sich in gefährlichen Situationen selbst zu verteidigen.

**Nathalie Krebsler**

Wie man sich in gefährlichen Situationen erfolgreich wehrt, muss man sich erst antrainieren. In der Skema Kampfkunstschule an der Tobelackerstrasse lernen die Teilnehmer, sich reflexartig zu schützen und in Ernstsituationen ihre Haut zu retten.

Gründer Roland Krauer erschuf vor 30 Jahren die Schule mit dem Ziel, seinen eigenen Kampfstil weiterzugeben. Davor hatte er viele verschiedene Kampfkunstarten erlernt und entwickelte daraus seine eigene. Was die Teilnehmer im Selbstverteidigungskurs also lernen, ist eine Symbiose verschiedener Stile.

Der Zweck der Selbstverteidigung ist klar: Wenn man allein unterwegs ist und bedroht wird, soll man den Angreifer mit geübten Griffen überwinden können, um sich danach in Sicherheit zu bringen. Der ganze Körper wird im Training darauf vorbereitet, die nötigen Bewegungen reflexartig zu verankern. Denn oft hat man es in heiklen Situationen mit der Angst zu tun und handelt instinktiv falsch.

Trainiert wird in gemischten Gruppen. Das heisst: Sowohl Frauen als auch Männer versuchen, das Gegenüber so schnell wie möglich auf die Matte zu bringen. Da man als Frau in Ernstsituationen oft



Jegliche Körperteile können zur Abwehr eingesetzt werden. Bilder: nk

einem Mann gegenübersteht, ist das Training lebensrettend und macht es somit umso wirksamer.

## Mit Waffen umgehen

Was aber tut man, wenn der Angreifer eine Waffe wie zum Beispiel ein Messer oder einen Stock bei sich trägt? Auch der Umgang damit wird im Selbstverteidigungskurs gelernt. Stefan Brecht, Leiter der Kampfkunstschule in Neuhausen, meint dazu: «Um eine Waffe abzuwehren zu können, muss man sich auch mit ihr auskennen.» Nach dem Aufwärmen greifen sich die einen Teilnehmer also eine Messer-/Stockattrappe und üben mit den anderen das richtige Abwehren von Hieben und Stichen. Sogar wie man sich mit einem Regenschirm verteidigt, erlernen

sie. Wenn ein Griff schiefeht, probieren sie es einfach nochmals und nochmals – so lange, bis jeder Handgriff sitzt. Die Stimmung während des ganzen Trainings ist konzentriert, jedoch wird hier und da auch gelacht.

Die Partner werden immer wieder gewechselt, und bei der Begrüssung machen sich die Teilnehmer eine Handgeste und sagen dazu: «Abay.» Das bedeutet «Wegbegleiter» und ist eine Respektbezeugung.

## Starkes Selbstbewusstsein

Das Training fördert die Fitness von Körper und Geist, doch auch das Selbstbewusstsein profitiert. Durch das gewonnene Wissen verändert sich die Körperhaltung und auch die Ausstrahlung, meint Brecht. Das

Erlernen der Abwehr von Angriffen mit oder ohne Waffen hat also viele positive Auswirkungen. Und mit dem Wissen, dass man sich selbst schützen kann, geht man abends gelassener durch die dunklen Gassen.

## Schnupperlektionen

Auf [www.skema.ch/neuhausen](http://www.skema.ch/neuhausen) kann man sich alle Infos zu den verschiedenen Kursen ansehen. Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Sechs Monate Selbstverteidigungskurs kosten 540 Franken für Lehrlinge/Studenten und 690 Franken für Erwachsene. Der Kurs findet drei mal wöchentlich am Montag, Mittwoch und Freitag statt. (r.)



In jeder Situation lernen die Kursteilnehmer, wie sie sich schützen können, auch wenn der Gegner ein Messer in der Hand hält.



Erste Priorität ist es, den Angreifer selbstständig zu überwinden, um sich danach in Sicherheit zu bringen.