

Mit genug Selbstvertrauen und einem intensiven Training können Frauen sich gegen Angriffe wehren

# Verteidigung mit allen Mitteln

**SELBSTVERTEIDIGUNG** – Die Skema Kampfkunstschule in Neuhausen bietet Selbstverteidigungskurse an. Auf der Strasse fühlen sich Frauen anschliessend sicherer.

Nathalie Homberger

**Neuhausen.** Selbstverteidigung, verbunden mit Kampfkunst: Dies sei der Schlüssel zum Erfolg, wenn es zu einem tätlichen Übergriff auf der Strasse kommt, erklärt Stefan Brecht, Schulleiter der Skema Neuhausen. Bei ihm absolvieren die Teilnehmenden ein intensives Training, das mindestens sechs Monate dauert. Ein Erfolg würde sich erst nach einem Jahr zeigen. «Es braucht Zeit und Routine sowie einen instinktiven Ablauf, bis man sich richtig verteidigen kann», so der Schulleiter.

## Realitätsnahes Training für Frauen

Inhaltlich lernen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer Selbstverteidigungstechniken, die bei einem Übergriff auf der Strasse funktionieren. «Sie lernen den Umgang mit den Waffen der Strasse, wie zum Beispiel Regenschirmen, Handtaschen, Schlüsselbunde und so weiter. Das sind wirksame Gegenstände gegen Angriffe», erklärt Stefan Brecht. Das Ziel sei, Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu gewinnen sowie zu lernen, instinktiv zu reagieren.

An den Trainingseinheiten, die drei Mal wöchentlich stattfinden, nehmen Männer sowie Frauen teil. «Auf der Strasse werden Frauen meistens von Männern



In der Skema Kampfkunstschule trainieren Frauen und Männer zusammen und benützen dabei Waffen aus Holz.

Bilder: Nathalie Homberger

angegriffen. Deshalb ist es sinnvoll, dass sie mit diesen trainieren», so der Schulleiter. «Wir müssen gewährleisten, dass diese Art der Selbstverteidigung auch in der Realität funktioniert.» Trainiert wird aber nur mit Waffen aus Holz, damit niemand verletzt wird.

## Sofort reagieren und zur Wehr setzen

Bisher musste glücklicherweise noch keine Kursteilnehmerin von Stefan Brecht die Abwehrtaktiken anwenden. «Es ist aber sinnvoll, sich verteidigen zu können», erklärt Saskia Steinhäuser, eine Schülerin, die schon zwei Jahre am Kurs

teilnimmt. Es gab aber Frauen aus anderen Skema-Schulen, die angegriffen wurden. Dank ihrer instinktiven und sofortigen Reaktion hätten die Täter immer in die Flucht geschlagen werden können. «Eine hatte einem Angreifer das Messer aus der Hand und ihm eine Faust ins Gesicht geschlagen», erklärt Stefan Brecht.

Wenn eine Frau alleine im Dunkeln unterwegs ist, dann sollte sie immer aufmerksam sein, erklärt er. Abstand zu anderen Personen halten und wenn nötig die Strassenseite wechseln, könne schon sehr hilfreich sein. Zudem sollten die Frauen immer an einer Wand laufen, damit sie

nur von drei Seiten angreifbar sind und die Lage besser beobachten können. Bei einer Strassenkreuzung sollten die Frauen einige Meter vorher von der Wand wegbleiben, damit die Seitenstrasse besser einsehbar ist. «Wenn wirklich etwas passiert, muss man sich mit allen Mitteln zur Wehr setzen. Auch beißen ist erlaubt», so Stefan Brecht. In diesen Situationen dürfe eine Frau nicht zu lange überlegen, sondern müsse sofort reagieren. Mitleid beim Zuschlagen sei hier fehl am Platz.

Unter [www.skema.ch](http://www.skema.ch) sind weitere Informationen zu finden.