

Oberthurgauer Nachrichten



brich mich jede Woche
in den Briefkasten

DIE WOCHENZEITUNG | Am Marktplatz 4 «Haus Münzhof»

9400 Rorschach | Inseratenannahme und Redaktion Telefon 071 414 41 77 | info@obna.ch | www.obna.ch

«Man kann nicht immer einfach davonrennen»

von Benjamin Gählinger

Seit Anfang dieses Jahres verzeichnen Selbstverteidigungskurse in der Region regen Zulauf. Der Grund dafür liegt unter anderem in Ereignissen wie den Übergriffen auf zwei junge Frauen in Arbon oder in der Kölner Silvesternacht. Ein Augenschein bei einem Kurs in Amriswil zeigt aber: Es geht nicht «nur» um Selbstverteidigung.

Amriswil Jede Woche strömen dreimal pro Woche bis zu 35 Teilnehmer in die SKEMA-Selbstverteidigungskurse in Amriswil und Arbon. «Seit Anfang dieses Jahres sind die Zahlen in die Höhe geschneilt», sagt Christian Bösch, Leiter der SKEMA-Kampfkunstschulen in Arbon und Amriswil. Dieser Umstand sei laut Bösch nicht nur den Neujahrsvorsätzen, sondern insbesondere auch den Negativschlagzeilen um Übergriffe geschuldet. «Das geht auch aus den Diskussionen unter



Christian Bösch übt mit Kursteilnehmerin Vanessa Noto aus Sulgen die Abwehr einer Messerattacke.

«Man kann nicht immer einfach davonrennen» | Fortsetzung von Seite 1 und niemand geht mit Aggressionen aufeinander los», so Bösch. Der SKEMA-Leiter weist jedoch darauf hin, dass das erfolgreiche Erlernen von Selbstverteidigungstechniken viel Zeit beanspruche. «Wir sprechen von einem Zeitraum von einem halben Jahr, bis die Techniken reflexartig abgerufen werden können», so Bösch weiter. Schliesslich gehe es darum, sich gefährlichen Situationen stellen zu können und Angriffe erfolgreich abzuwehren. «Man kann nicht immer einfach davonrennen», sagt der SKEMA-Leiter.

Keine Aggressionen - aber vielleicht ein blauer Fleck

Ein Augenschein bei einem Selbstverteidigungskurs in Amriswil am letzten Freitag gibt ein überraschendes Bild ab: Im Trainingsraum sind alle Altersgruppen vertreten, niemand schreit herum, niemand ist aggressiv. «Hier wird gegenseitiger Respekt hoch gehalten», erklärt Bösch. Unter den Kursteilnehmern - ganz egal, ob es sich um erfahrene Mitglieder oder Neulinge handelt - wird jeder fair behandelt

und niemand geht mit Aggressionen aufeinander los», so Bösch. Es herrsche untereinander fast schon eine Art «Ritterlichkeit», wie es Bösch nennt. Trotzdem sei ein blauer Fleck manchmal unvermeidbar. «Schlussendlich geht es darum, sich verteidigen zu können. Den Kursteilnehmern ist dies jedoch bewusst und jedem ist klar, dass keine böse Absicht dahinter steckt», erklärt Bösch. Schwere Verletzungen habe es hingegen noch nie gegeben. Dass es im Training auch zur Sache gehen könne, helfe schliesslich auch die Kontaktangst zu verlieren, welche jeder Mensch hat. Wer gleich in Schockstarre fällt, hat bereits verloren», so Bösch. Wichtig sei bei einem Angriff nämlich vor allem, locker zu bleiben und effektive Techniken einzusetzen, welche im Training einstudiert wurden.

Was ist Ihre Meinung dazu? Sind Selbstverteidigungskurse sinnvoll oder übertrieben? Schreiben Sie uns per E-Mail an redaktion@obna.ch

Mit Zusendung Ihre Meinung (auch Sie die Redaktion an). Wir sagen, welche Ideen wir bevorzugen, ob sie publiziert werden und wie wir das Online-Medium und Print.

Wieso üben Sie sich in Selbstverteidigung?

Was die Kursteilnehmer meinen



Tamara Tinner, Alttau



Stefan Haas, Skema-Masseur

Ich bin hier, um mich im Alltag wehren zu können. Ich arbeite in der Notaufnahme im Spital und da gab es schon brenzlige Situationen. Dank des Trainings hier bin ich für den Ernstfall gerüstet. Ich bin schon seit fünf Jahren dabei.

Seit ich SKEMA-Art trainiere, reagiere ich auf Gewaltwirkungen jeglicher Art, egal ob Schlag, Sturz oder einen Aufprall, reflexartig richtig. Dies, weil der Atem in solchen Situationen nicht mehr stockt und ich den Schmerz dabei ausatme.

Fortsetzung auf Seite 3