

Manchmal reicht ein selbstsicherer Blick

REGION Die Anzahl Frauen in der Region, die sich für Selbstverteidigungskurse interessieren, nimmt zu. Diese versprechen, Sicherheit und Selbstwertgefühl zu steigern. Ein Ortstermin.

Das Licht ist grell. 24 Menschen zwischen 16 und 56 Jahren stehen auf einem türkisfarbenen Teppich im 145 Quadratmeter grossen Raum. 8 davon sind Frauen. «Seit Anfang Jahr habe ich vermehrt Anfragen von Frauen für mein Selbstverteidigungstraining», sagt Marco Waldmeier, Leiter der Skema Kampfkunstschule in Wetzikon. Ob ein direkter Zusammenhang mit den Vorfällen in der Neujahrsnacht in Köln und weiteren europäischen Städten besteht, weiss Waldmeier nicht, da er nicht alle Beweggründe seiner Teilnehmer kennt. «Ich unter-

richte eine Kampfkunst, die meinen Schülern ein bewusstes Körpergefühl und ein gesundes Selbstvertrauen vermitteln und dadurch Ängste stillen soll», erklärt der kräftig gebaute Mann mit feiner Stimme. Durch vermehrte Meldungen von skrupellos ausgeübten Taten seien die Menschen sicher sensibler geworden und fühlten sich sicherer, wenn sie sich in einer brenzligen Situation zu verteidigen wüssten.

Ruhige, flüssige Bewegungen

Die 24 Teilnehmer füllen den Raum mit ihren flüssigen und präzisen Bein- und Handbewegungen. Waldmeier steht mitten im Raum, beobachtet die Bewegungen seiner Teilnehmer genau und gibt hie und da Anweisungen. Der Umgangston ist respektvoll, die Atmosphäre freundlich, ja sogar familiär. Anita Ber-

gamin, eine Kursteilnehmerin, hat ursprünglich mit Tai-Chi begonnen und danach in das Selbstverteidigungstraining gewechselt. «Mit 25 Jahren war ich sehr schüchtern, das glaubt man mir kaum», sagt die heute 37-Jährige. «Durch den Kurs habe ich ein gesundes Selbstbewusstsein erlangt, was damals auch der Grund war, dieses Training zu machen.» Auch eine weitere Teilnehmerin hat den Weg über das Tai-Chi in das Selbstverteidigungstraining gefunden. «Ich hatte Aggressionen und wollte mir etwas Gutes tun – Ruhe finden», sagt Yvonne Knobel. Knobel steht ihrem Trainingspartner gegenüber, der seinen Arm, die Hand zu einer Faust hält, kurz vor ihrem Gesicht hält. Am Anfang habe ihr das Angstgemacht. Wohl eine Grundangst, die in jeder Frau gespeichert sei, verletzt zu werden. Heute spüre sie ein starkes

Selbstvertrauen im Training wie auch auf der Strasse. Waldmeier erklärt, dass es wichtig sei, die geballte Hand auch im Training in Richtung Gesicht zu führen und nicht am Auge vorbei. «Diese Bewegung muss verinnerlicht werden, damit sie in einem Ernstfall unbewusst ausgeführt wird und die Person den Angreifer ins Gesicht trifft.»

Sicheres Auftreten

Eine weitere Kursteilnehmerin steht einem Trainingspartner gegenüber, der sie um einen Kopf überragt. «Vor vielen Jahren hat mich ein Mann mit einem Messer am Hals bedroht», sagt Sonia Da Dalto. Damals habe sie das geforderte Geld, ohne zu zögern, gegeben. Obwohl dies nicht der Anstoss gewesen sei, den Kurs bei Waldmeier zu besuchen, wüsste sie sich heute zu wehren. «Dank dem Kurs fühle ich mich

sicherer auf der Strasse.» Da Dalto erinnert sich, dass ein selbstsicherer Blick gereicht hat, als vor einiger Zeit ein fremder Mann in einer Menschenmenge sie angefasst hatte. «Das hat mich beeindruckt.»

Keine latente Angst

Kursleiter Waldmeier argumentiert nicht mit Ängsten, sondern ganz rational. Das weibliche Geschlecht könne von Natur aus, rein muskulär, nicht die gleiche Kraft aufbringen wie ein Mann. Die Selbstverteidigung als Kampfkunst konzentriere sich auf den technischen Aspekt der Abwehr. Demnach könne sich auch eine zierliche Frau gegen einen körperlich überlegenen Angreifer zur Wehr setzen. Für ihn ist die Kampfkunst geschlechtsneutral: «Jeder Mensch soll es sich wert sein, sich zu verteidigen.» Denise Fricker