

STOPP - WEHR DICH !

mit einem

Selbstbehauptungskurs

Selbstverteidigung hat viel mit Selbstbehauptung zu tun. Denn bereits die innere Selbstsicherheit und die persönliche Ausstrahlung, die daraus erwachsen, helfen dabei, nicht in eine Opferrolle zu geraten. Denn potenzielle Täter suchen sich in der Regel diejenigen, von denen sie Unterlegenheit erwarten.

Daher kommt es darauf an, Selbstbewusstsein zu entwickeln. Dies hat mit Psychologie zu tun, aber auch mit tatsächlichen Kenntnissen davon, wie man sich in brenzligen Situationen verteidigen kann.

Dies war Thema des Selbstbehauptungskurses „STOPP – WEHR DICH!“ der diesmal wieder von der Kreisvereinigung SeHT Ludwigshafen und Vorderpfalz und unter der Leitung von Angelika Schaz, seit 1990 Jiu-Jitsu-Kämpferin mit dem 2. Dan, abgehalten wurde.

Wir trafen uns ab 14 Uhr im Sportraum des Kindergartens der Gemeinde St. Ludwig, der uns von Mercedes Balansche wieder vermittelt wurde. Viele von uns waren schon einmal bei diesem Kurs, aber es waren auch einige neue Gesichter mit von der Partie.

Angelika Schaz machte erst eine Technik vor, und dann übten wir diese Technik für uns, wobei immer der Partner zu wechseln war, um verschiedene „Gegnertypen“ kennenzulernen. Dabei zeigte sich: Auf die Technik kommt es an, gerade wenn ein Schwächerer gegen einen Stärkeren bestehen will. Es soll und wird nicht zu einem „filmreifen Kampf“ kommen, sondern sobald der erste Angriff abgewehrt ist, liegt das Hauptaugenmerk auf der Flucht. Dabei werden die schwachen Körperstellen ausgenutzt, die auch ein starker Gegner hat:

Wird man zum Beispiel am Arm gepackt, so sollte man den eigenen Arm aus dem Griff des Gegners über dessen Daumen heraus drehen. Man geht dann schnellstmöglich zur Seite und schlägt mit Handkante und Handballen dem Gegner ins Gesicht.

Wird man an beiden Armen festgehalten, so tritt man dem Gegner schnell auf den Fuß. Dies sorgt für eine Schrecksekunde, innerhalb derer man sich, wieder über die Daumen, befreien kann.

Wird man umklammert, so schiebt man die eigenen Arme mit Wucht nach vorn, und das Gesäß nach hinten.

Steht der Gegner vor einem, dann schiebt man ihn mit den Handtellern weg und das Gesäß öffnet die Armumklammerung des Gegners; steht er hinter einem, geschieht dies mit dem Gesäß, während die eigenen Arme diejenigen des Gegners freiblocken.

Wenn sich Hinfallen nicht vermeiden lässt, so versucht man, die Fläche möglichst zu vergrößern, um das Gewicht und die Wucht zu verteilen. Kommt man auf der Seite auf, wird der betreffende Arm ausgestreckt und schnell und flach zu Boden geführt; kommt man auf dem Rücken an, streckt man beide Arme aus. Dies macht man, weil den Kopf zu schützen hier höchste Priorität hat.

Es gibt auch bei jedem Menschen Schmerzpunkte: Direkt hinter dem Ohr, direkt unter dem Kehlkopf, oder auch direkt über dem kleinen Zeh.

Dieses sind nur fragmentarische Beschreibungen; man muss solche Techniken aktiv üben, um sie, vor allem in einer Gefahrensituation, draufzuhaben.

Angelika ging während des Kurses immer auf die individuellen Bedürfnisse und auch Eigenarten der Leute ein und holte auch diejenigen aus der Reserve, die sich anfangs nicht so sehr trauten.

(In der Pause verteilte sie sogar Schokolade!)

Wie essenziell die innere Einstellung samt äußerer Ausstrahlung sein kann, veranschaulichte Angelika uns an einem ihrer Erlebnisse: Sie und ihr Mann, auch ein Karate-Kampfsportler, gingen durch eine leere Seitenstraße. Vier Männer kamen entgegen. Sie sahen so aus, als wären sie auf Krawall aus. Angelika und ihr Mann sprachen sich kurz ab und bereiteten sich auch innerlich vor. Dies scheint nun auch äußerlich etwas verändert zu haben, denn die vier Männer wichen aus und bogen in andere Seitengassen ein.

Somit kam auch der Alltagsbezug nicht zu kurz.

Wieder hat Angelika auf lehrreiche und zugleich unterhaltsame Art ein wichtiges Thema herübergebracht. Gefährliche Situationen und innere Unsicherheit kennt wohl jeder, aber gerade mit Letzterem haben Menschen mit Teilleistungsschwächen in verstärktem Maße zu kämpfen. Dadurch werden sie erfahrungsgemäß schnell zur Zielscheibe von Mobbing und anderen Übergriffen.

Daher sind Selbstbehauptungskurse wie der von Angelika Schaz auch so wichtig.

Die SeHT-Kreisvereinigung sagt von Herzen Danke an alle Teilnehmer, und vor allem an Angelika Schaz.

Und wir freuen uns schon auf das nächste Mal!

Christian Damian