

WEHR DICH

mit einem

Selbstbehauptungskurs

Am Samstag den 02.11.2019 trafen wir uns wieder, um mit Angelika Schaz Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu üben. Angelika Schaz hat 1990 Jiu-Jitsu für sich entdeckt und mittlerweile den 2. Dan erreicht.

Kampfsport und Selbstverteidigung beginnt mit der inneren Einstellung und der Wachsamkeit im Alltag. Daher hatte die erste Übung auch mit den Sinnen zu tun: Einer von uns bekam die Augen verbunden. Die anderen schlichen sich an ihn heran, und er musste herausfinden, von wo das Geräusch kommt. Dies kann nicht nur in der Dunkelheit wichtig sein. Denn Täter bleiben meist möglichst lange im Verborgenen, bevor sie den Überraschungseffekt ausnutzen, um ihr Opfer auszurauben und/oder ihm Gewalt anzutun.

Opfer ist dabei das Stichwort: Denn der Täter sucht keinen ebenbürtigen Gegner, sondern ein Opfer, mit dem er leichtes Spiel hat. Daher kann die entschlossene und konsequente Gegenwehr einen Überraschungseffekt beim Gegner auslösen, und das Opfer kommt glimpflich aus der Situation heraus, wenn alles gut läuft.

Dabei ist es sinnvoll, wenn möglich ohne Rucksack unterwegs zu sein, oder ihn nur mit einer Schlaufe zu tragen. So kann der Täter ihn wegreißen ohne einen zu Fall zu bringen. Wertgegenstände sollten sich dann freilich nicht im Rucksack befinden, wenn möglich. Auch kann man beispielsweise einen €10-Schein in der Hosentasche haben. Diesen wirft man dem Angreifer ins Gesicht. So ist er einige Sekunden irritiert und hat ein bisschen Geld, und man selber kann wegrennen.

Wichtig ist auch, im Dunkeln den Autoschlüssel schon parat zu haben. Damit vermeidet man ein längeres „Wurschteln“ in den Taschen vorm Auto. Man sollte schauen, ob jemand auf dem Rücksitz ist, bevor man einsteigt.

Selbstsicheres Rufen von „Stop!“ und „Nein!“ übten wir auch. Da dies aber oft nicht reicht, zeigte uns Angelika einige Griffe, mit denen wir aus handgreiflichen Situationen hoffentlich herauskommen: Klammern von vorne, von der Seite und von hinten; packen am Handgelenk oder beiden Handgelenken, Packen an den Haaren, Busengrabschen, und auch Würgen. Dabei gilt gerade für den Ungeübten: Je schneller man herauskommt aus der Situation, desto besser. Und am besten ist es, wenn es gar nicht so weit kommt.

Danke an den VfSK Ludwigshafen Oppau dafür, dass wir ihre Halle benutzen durften! Danke an Angelika Schaz für den Kurs! Wir freuen uns aufs nächste Mal!

Christian Damian