



Die Techniken des Wing Tsun sind einfach, flexibel einsetzbar und setzen auf minimalen Kräfteinsatz. Trainerin Gudrun Glaser (rechts) zeigt, wie es geht.

Foto: Hennings

# Wie Frauen Gewalt abwehren können

Gewalt kann jede Frau treffen – auf der Straße, bei der Arbeit oder in den eigenen vier Wänden. Wer sich zu helfen weiß, kann sich wehren und hat größere Chancen, den Angriff abzuwehren. Es beginnt mit der Körpersprache. Sie sendet dem Gegenüber deutlichere Signale, als es jedes gesprochene Wort vermag. Das macht Gudrun Glaser den rund 20 Frauen, die zum Selbstverteidigungstraining in die Wing-Tsun-Schule in Bremen gekommen sind, gleich zu Beginn klar. Ein erhobener Kopf, eine aufrechte Haltung und gestraffte Schultern signalisieren Entschlossenheit. „Täter scheuen meist das Risiko und meiden daher Frauen, die Selbstbewusstsein ausstrahlen.“

VON SABINE HENNINGS

Es ist ein Montagabend in einer kleinen Sporthalle in Walle. Nach und nach trudeln die jungen Frauen ein, die sich über den Hochschulsportverein Bremen zum Kurs angemeldet haben. Nachts alleine in der Stadt unterwegs zu sein, ist oft mit einem mulmigen Gefühl verbunden, erzählen die Studentinnen, die hier nicht namentlich genannt werden möchten. Konkret passiert ist keiner von ihnen bisher etwas, aber das Gefühl im Hinterkopf zu haben, dass sie sich im Zweifelsfall zur Wehr setzen könnten, sei ihnen wichtig. Drei Frauen trainieren an diesem Abend zusammen, die schon länger dabei sind. Sie sagen übereinstimmend, dass sie sich sicherer fühlen, als vor dem Kurs, und das gebe ihnen Selbstbewusstsein.

## Auf Abstand halten

Wing-Tsun-Trainerin Gudrun Glaser rät den jungen Frauen, den Abstand zu bewahren. „Versucht im-

mer, einen potenziellen Angreifer auf mindestens eine Armlänge von euch fernzuhalten“, rät sie und das üben die Frauen, denn „wir machen körperlich nur etwas, wenn es absolut sein muss.“ Normalerweise ist im Konfliktfall derjenige im Vorteil, der den Angriff beginnt, aber Wing Tsun setzt auf den Überraschungseffekt, der vor allem beim körperlich Schwächeren von Vorteil sein kann. „Wenn sich ein Angreifer für einen Übergriff in Bewegung setzt, überraschen wir ihn mit einem noch schnelleren Gegenkonter. Wir sind schneller am Ziel als er und können so den Angriff vereiteln, umlenken oder stoppen. Sein Start ist unser noch schnellerer Gegenstart.“

In der Sporthalle in Walle lernen die Frauen für den Fall, dass sie den Angriff nicht haben kommen sehen und der Angreifer schon zugewandt hat, unterschiedliche Befreiungstechniken kennen. Immer muss der gesamte Körper dafür un-

ter Spannung stehen. Gudrun Glaser lässt sich von einer vermeintlichen Angreiferin an den Handgelenken packen, nimmt blitzschnell die Ellenbogen angewinkelt hoch, dreht sich nach innen und aus dem Griff heraus. Diese Bewegungsabläufe müssen sitzen, um im Falle eines Angriffs sofort abgerufen zu werden, rät die routinierte Sportlerin. Daher ist häufiges Üben einer der Tipps, die sie den Frauen mit auf den Weg gibt.

Szenenwechsel: Bei einem Seminar in der Lüneburger Polizeiinspektion gibt die Polizeihauptkommissarin Kathrin Richter den Teilnehmerinnen Tipps.

Wichtig sei es, den Machtanspruch des Täters zu durchbrechen. „Täter suchen Opfer und das sind Frauen, die wenig Gegenwehr leisten“, sagt die Referentin. Gerade bei anzüglichen Bemerkungen, mit denen sich Männer annähern, empfiehlt sie, klare Botschaften auszusenden. Schon mit kurzen Sätzen wie: „Du starst mich an – lass das!“, könne eine eskalierende Situation verhindert werden. Nach 30 Jahren Erfahrung bei der Polizei wisse Richter, dass sich gewaltbereite Männer ihre Opfer nicht aussuchen, weil sie dick oder dünn, hässlich oder hübsch sind, es gibt nur ein Kriterium: die mangelnde Gegenwehr.

## Klare Ansage

Wing-Tsun-Trainerin Gudrun Glaser formuliert es knapp, aber unmissverständlich: „Nein!“ ist ein vollständiger Satz.“ Und dieser Satz wird auch in ihren Kursen geübt. Das hilft allerdings nicht immer. Besonders bei tätlichen Angriffen rät die Polizistin Kathrin Richter, die anerzogene Rolle des braven Mädchens oder der Frau abzulegen, denn in Notwehr ist auch „Kratzen, Beißen, Spucken und Treten“ erlaubt, meint sie. Gerade jüngere Mädchen trauen sich oft nicht, zu diesen rabiaten Maßnahmen zu greifen.

Gegenwehr kann man nach Ansicht der Lüneburger Polizistin auch gut im Alltag üben. Ihr zufolge beginnt es mit dem Atmen. Schon im Autoverkehr in brenzlichen Situationen könne man darauf achten, eine Angst- oder Schrecksekunde mit bewusstem Atmen zu verkürzen. Und auch ein überraschter Angreifer halte bei spontaner Gegenwehr verunsichert inne. Das sei der perfekter Moment, um zu flüchten. Der Polizeihauptkommissarin zufolge sollten sich Betroffene keine längeren Auseinandersetzungen liefern, bei denen sie schnell den Kürzeren ziehen können. Eine Abwehraktion und dann nichts wie weg, lautet ihr Rat.

Auch Wing-Tsun-Trainerin Gudrun Glaser meint: „Ich mache körperlich nur etwas, wenn ich unbedingt muss.“

## Keine Ängste übertragen

Schon Kinder können lernen, sich selber zu verteidigen. Der Polizeihauptkommissar und Jugendhelfer in Hamburg Mitte, Jens Mollenhauer, geht seit vielen Jahren an Schulen, um Kindern zu zeigen, wie sie mit Konflikten umgehen können. Für ihn gehören gewaltfreie Kommunikation und Selbstverteidigungstechniken untrennbar zusammen. „Leider höre ich bei meiner gewaltpräventiven Arbeit in Schulen immer wieder den Ratschlag von vielen Eltern, ‚schlag zurück‘. Das mag für die Eltern die beste Lösung sein, aber hilft den Kindern wenig. Die Aufgabe eines guten Selbstverteidigungskurses für Kinder muss es sein, jedem Kind zu vermitteln „Du bist etwas Besonderes“ und „Du schaffst das.“

Auch Jens Mollenhauer sagt ganz klar: „Opfer kann jeder werden.“ Er vermittelt den Kindern, dass eine deutliche Körpersprache und verbale Möglichkeiten, wie zum Beispiel der Einsatz gewaltfreier Kommunikation, bereits ein

## Selbstverteidigung

» **Wing Tsun:** Die circa 350 Jahre alte Kampfkunst Wing Tsun ist ein in sich geschlossenes Kampfsystem. Schritt 1: Den Zugriff abwenden, Selbstbewusstsein ausstrahlen, Stärke zeigen, Drohen. Schritt 2: Den Zugriff abwehren, Kontakt entsteht, den Angriffsschwung umleiten, blocken oder ausweichen. Schritt 3: Sich aus dem Zugriff befreien, wenn das nicht gelingt, Befreiung durch schnelle Hebel, Stöße, Schläge an gezielte Schwachstellen des Gegners.

» **Krav Maga:** Krav Maga ist hebräisch, bedeutet Kontaktkampf und ist Selbstverteidigung für den Ernstfall. Krav Maga folgt keinen traditionellen Bewegungsabläufen oder sportlichen Wettkampfgeln, sondern trainiert den reinen Selbstschutz.

deutliches „Stopp“ signalisieren. In kleinen Rollenspielen und altersgerechten Übungen werden verschiedene Situationen umgesetzt und Grenzsetzungen verdeutlicht. „Niemand soll zum Helden werden. Eigene Kräfte und Möglichkeiten einschätzen zu lernen, sind dabei die Inhalte der Selbstverteidigung“, betont der erfahrene Polizist. Kampfsportarten sollte allerdings in einem Verein trainiert werden, empfiehlt er.

Kriminologische Studien belegen, dass Kinder schon sehr früh Opfer von unterschiedlicher Gewalt werden können. Daher ist es nach Ansicht von Jens Mollenhauer sehr wichtig, dass Kinder frühzeitig aufgeklärt und in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden, um eigene Lösungen und Strategien gegen Gewalt zu finden. „Erziehenden und Trainer dürfen ihre eigenen Ängste nicht auf die Kinder übertragen.“ (wil)

16. April  
Ein Mann schlägt zu – wie und wo holt er sich Hilfe

Heute  
Selbstverteidigung für Frauen, verschiedene Angebote

30. April  
Wie gehen Kinder mit häuslicher Gewalt um

» **„Häusliche Gewalt“** hat viele Facetten. In unserer gemeinsamen Serie lassen wir, die NORDSEE-ZEITUNG, Zeven Zeitung und Kreiszeitung Wesermarsch, immer sonabends Experten, Opfer und deren Angehörige zu Wort kommen. Wir stellen Ihnen Hilfseinrichtungen vor und zeigen Ihnen Wege auf, wie man dem Thema „Häusliche Gewalt“ begegnen kann. Gewalt gegen Frauen steht in dieser Serie im Mittelpunkt, ist aber nur ein Aspekt.



Kathrin Richter (Mitte) ist Beauftragte für Kriminalprävention bei der Polizei. Sie informiert Frauen in ihren Seminaren darüber, wie sie sich vor Gewalt und Übergriffen schützen können. Foto: DPA



Der Polizist Jens Mollenhauer vermittelt Kindern schon seit vielen Jahren gewaltfreie Kommunikation und Selbstverteidigungstechniken. Foto: Mollenhauer



Mit gezielten Bewegungen ist es möglich, sich aus dem zupackenden Griff eines Angreifers zu befreien. Foto: Hennings