



Wie können Frauen sich aus dem festen Griff eines Mannes lösen? Das können die Teilnehmerinnen von Selbstverteidigungskursen lernen. Allerdings betonen Trainer und Experten, dass solche Kurse nur ein erster Einstieg sein können. Routine ist wichtig. Foto: Sarah Maria Berners

# Selbstschutz fängt mit Umsicht an

Nach den Ereignissen an Silvester in Köln steigt auch im Kreis Düren die Nachfrage nach Selbstverteidigungskursen. Um sich im Ernstfall wirklich helfen zu können, ist viel Erfahrung nötig.

VON SARAH MARIA BERNERS

**Düren.** „Seit den Vorfällen an Silvester fühlen sich die Leute verwundbarer. Vorher haben viele gedacht: ‚So etwas passiert mir nicht.‘ Durch die Vorfälle ist ihnen klargeworden, dass sie nicht geschützt sind“, sagt Marc Kraft, der in Düren die israelische Selbstverteidigungsform Krav Maga unterrichtet.

Nicht nur bei ihm ist die Nachfrage nach Selbstverteidigungsangeboten gestiegen. Auch im Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren und beim Kreissportbund hat sich die Nachfrage erhöht. Der KSB überlegt daher, einen neuen Kurs zu schaffen. Beim Gesundheitszentrum war das Angebot, das noch im vergangenen Jahr keinen Anklang fand, schnell ausgebucht. „Es haben sich auch Mütter mit ihren Töchtern angemeldet“, weiß Christiane Kraft, die Leiterin des Zentrums.

## „Falsche Sicherheit“

„Kurse können nur ein erster Einstieg sein“, sagt Edmund Gallich, der beim FC Blau Weiß Embken Taekwondo und Hapkido trainiert. Er warnt davor, dass Crash-Kurse eine falsche Sicherheit vermitteln. „Die richtigen Reaktionen müssen lange eingeübt werden, sie müssen Reflexe werden. In einer ernstesten Situation gibt es keine Zeit zum Überlegen. Dann muss die Entscheidung unmittelbar aus dem Bauch kommen“, betont er die Bedeutung von längerfristigem und regelmäßigem Training.

Als erste Berührung mit der Selbstverteidigung versteht auch Peter Hornfeck den Kurs am Krankenhaus. „In dem Kurs geht es nicht nur um entsprechende Techniken, sondern auch um eine Sensibilisierung“, betont der Trainer. „Die Menschen verhalten sich heute anders. Sie passen weniger gut aufeinander auf, weil sie zum Beispiel statt des Umfeldes das Smartphone im Blick haben.“ Nahende Bedrohungen würden dann nicht oder zu spät wahrgenommen. Immer mehr Schutzbarrieren würden fallengelassen, Privates beispielsweise in lauten Telefonaten öffentlich gemacht. Als Beispiel nennt er das Mädchen, das in der Bahn laut telefo-

„Die Menschen passen weniger aufeinander auf, weil sie – statt auf das Umfeld zu achten – aufs Smartphone schauen.“

PETER HORNFECK, TRAINER



ein bestimmtes „Nein“ und eine selbstbewusste Körperhaltung zu erlernen. Bei den eigentlichen Selbstverteidigungstechniken ist es zunächst wichtig, eigene

## Auch Männer lernen, sich zu verteidigen

„Die Nachfrage nach Selbstverteidigungskursen steigt auch bei Männern“, sagt Christiane Kraft, Leiterin des Gesundheitszentrums am Krankenhaus Düren. Daher sei auch ein solcher Kurs im Angebot.

Entstanden ist die Idee, weil auch die Mitarbeiter des Krankenhauses festgestellt hätten, dass der Respekt vor dem weißen Kittel abgenommen habe. Das gestiegene Aggressionspotenzial sei ein gesamtgesellschaftliches Problem. „Deeskalationstraining gehört schon lange zu

unserem Angebot. Aber wir möchten, dass sich die Mitarbeiter und Menschen in ähnlichen Berufen auch im Falle von Übergriffen schützen können.“ So komme es beispielsweise am Wochenende in der Notaufnahme bei alkoholisierten Patienten oder Angehörigen gelegentlich zu verbalen, seltener aber auch zu tätlichen Angriffen. Es gehe um das Erlernen von Abwehrstrategien sowie vorbeugenden Maßnahmen. Der Kurs beginnt am Dienstag, 16. Februar, 17 Uhr. Anmeldung und Infos unter ☎ 02421/301122.

Hemmschwellen zu überwinden, betont Jörg Hamel vom 1. Judoclub Düren. „Man muss sich zunächst überhaupt einmal trauen, zu agieren. Mit einer Ohrfeige kann man schon viel erreichen. Alleine, weil der Angreifer dann sehr überrascht ist“, ergänzt Barbara Nußbaum, die im Judoclub einen Kurs für Frauen leitet. Die Idee dazu ist allerdings schon im vergangenen Jahr entstanden. Und auch sie sieht den Kurs als ersten Einstieg. Selbstverteidigungstechniken würden nur die Hälfte des Inhaltes ausmachen, ergänzend zu selbstbewusstem und bestimmtem Auftreten.

„Vor allem die Bewusstseins-schärfung eines solchen Angebotes wirkt nachhaltig“, weiß sie. Er zeige erste Handlungsmöglichkeiten auf, beispielsweise wie man einen festen Griff lösen kann. Das wird zunächst in der Frauenrunde und dann auch am stärkeren Gegenüber geprobt – für Frauen, die das möchten.

## „Routine ist wichtig“

„Eine Herausforderung ist, dass sich die Komponente Angst in einer Ernstsituation nicht simulieren lässt. Genau deswegen sind die Routine und das reflexartige Reagieren so wichtig“, sagt Marc Kraft. Er betont: „Ein Rückzug ist nicht feige, sondern klug.“ Und auch Gallich rät: „Gerade wenn es sich um eine Gruppe von Angreifern handelt, ist die Flucht der bessere Weg. Eine solche Situation ist selbst für erfahrene Kampfsportler nicht unbedingt zu lösen.“