

Die ersten Sekunden entscheiden

Diese fünf Tipps zur Selbstverteidigung gibt ein Papenburger Karatetrainer

Susanne Risius-Hartwig

Helmut Kossen aus Papenburg unterrichtet seit vielen Jahren Karate und hat sich zum Thema Selbstverteidigung spezielles Wissen angeeignet. Die ersten Sekunden bei einem Übergriff sind entscheidend. Hier die fünf wichtigsten Tipps des Trainers.

1. Einen Kursus belegen.

Und zwar einen, der länger dauert als ein Wochenende. Besser ist, mehrere Monate

oder sogar länger zu üben. Denn „in kurzer Zeit bekommt man nicht ausreichend vermittelt“, gibt Kossen zu bedenken. Wer theoretisch etwas über Selbstverteidigung wisse, die Techniken aber nicht ausreichend trainiert habe, handle nicht konsequent, und das bringe im Ernstfall gar nichts.

Ein sicherer Stand und Abwehr von Angriffen auf Kopf und Hals sind die ersten Übungen. Die Reaktion des Angegriffenen sei abhängig von der Persönlichkeit, aber seiner Erfahrung nach würden gerade Frauen und junge Mädchen zaghaft und leise reagieren. Die Hemmschwelle zu überwinden, laut zu schreien und sich mit voller Kraft zu wehren sei hoch. „Das ist aber entscheidend, denn es schreckt schon manchen Täter ab“, so der Trainer. Aber: „Halbherzig verpufft die Wirkung.“

2. Unbedingt die Polizei kontaktieren. Selbstverteidigungskurse richten sich oft an Mädchen und Frauen, sind aber für jedes Alter und Geschlecht nützlich, denn es gilt, sich gegen Grenzverlet-

zungen wie ungewollten Körperkontakt zu wehren. Gewalttätige Übergriffe sind niemals gerechtfertigt und sollten auf jeden Fall angezeigt werden, ermutigt Kossen. Die Polizei habe speziell geschulte Beamtinnen und Beamte dafür. Trauriger Fakt: „Viele denken an Angriffe auf offener Straße durch Fremde. Tatsächlich sind die Zahlen der Übergriffe bei häuslicher Gewalt höher“, so der 61-jährige Trainer.

3. Film mit Jennifer Lopez schauen. Klingt erst mal kurios, hat aber Sinn. In dem US-Streifen „Genug“ von 2002 verkörpert die Schauspielerinnen eine Mutter, die sich und ihre Tochter vor dem gewalttätigen Ehemann schützen muss. Es wird gezeigt wie sie trainiert, welche Fehler sie begeht und wie es ihr schließlich gelingt, sich aus der Opfer-Rolle zu befreien.

„Man sieht deutlich, worauf es ankommt und wie sehr Selbstverteidigung auch Kopfsache ist“, erklärt Kossen. Dazu gehört auch die Bereitschaft, dem Angreifer Schmerz zuzufügen



Nicht ducken, sondern wehren: Diese fünf Tipps gibt ein Karatetrainer aus Papenburg.

Symbolfoto: Maurizio Gambarini/dpa

oder ihn sogar zu verletzen. Das ist besonders schwer für viele, weiß Kossen. „80 Prozent können es nicht sofort.“ Aber es kann notwendig sein, den Täter zu schlagen, ins Gesicht zu kratzen oder ihm in empfindliche Körperstellen zu treten. Darum bietet ein guter Kursus auch Rollenspiele an, in denen solche Situationen geübt werden.

4. Alles zur Waffe machen.

Das bedeutet, sich mit allem zur Wehr zu setzen, was man hat. Neben der eigenen Gestik, Mimik und Stimme ist jeder Gegenstand denkbar, der gerade greifbar ist. Ein

Schlüssel, der fest in der Faust steckt und dessen Spitze zwischen den Fingern herauschaut, wird im Gesicht des Angreifers schmerzhaft Wirkung erzielen. Außerdem erklärt Kossen: „Dann überlegt es sich mancher Täter anders,

zumal jeder Körperkontakt nachweisbare Spuren von DNA hinterlässt.“

5. Sich nicht ansprechen lassen. Wer auf einen Täter eingeht, hat schon halb verloren. Am besten ist, nicht zu reagieren. Eine gute Tak-

tik ist, sich gedanklich mit etwas ganz anderem zu beschäftigen. Also statt dem Gegenüber zuzuhören laut über die aktuelle Einkaufsliste nachzudenken oder ein Kochrezept vor sich hinzumurmeln. Das zeigt: Ich höre nicht zu, lass mich in Ruhe.



Trainer Helmut Kossen.

Foto: Susanne Risius-Hartwig