

26.04.2018 RP, Sandra Grünwald

Selbstverteidigung fängt im Kopf an

Viele Menschen, vor allem Frauen, können sich nicht vorstellen, zuzuschlagen. Das haben sie nun im Café am Wald (AWO) geübt. Die Nachfrage nach solchen Kursen ist groß.



Zwanzig Frauen hören den Ausführungen von Karl-Heinz "Heiner" Odhofer konzentriert zu. Der erzählt zunächst etwas über das Verhalten von Tätern und Opfern und wie man manchen Gefahren schon frühzeitig aus dem Weg gehen kann, denn zuweilen kundschaften die Täter ihre Opfer vor Überfällen aus, verwickeln sie in Gespräche. "Inwieweit soll ich meinem Instinkt trauen?", fragt eine Workshop-Teilnehmerin. "In jedem Fall immer", antwortet Odhofer sofort, "vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl."

Es ist bereits der vierte Workshop "Selbstverteidigung für Frauen 55 plus", der im Rahmen des Projekts "Bewegt älter werden" stattfindet. Karl-Heinz Odhofer (56) und Karl-Heinz Heidtmann (81) vom Judo-Club Langenfeld sind ins -"Café am Wald" (Awo) gekommen, um den Workshop zu leiten, der einen guten Einblick in Theorie und Praxis bietet. Dabei geht es natürlich auch darum, wie man den eigenen Körper als Waffe einsetzen kann. "Die meisten nennen zuerst die Faust", erzählt er, "aber, wenn man nicht genau weiß, wie man sie einsetzen kann, dann bricht man sich den Mittelhandknochen." Von der Faust als Waffe rät er deshalb sofort ab. "Stattdessen mit dem Handballen voll auf die Nase", sagt er. "Oder den Daumen ins Auge stoßen." Auch Knie und Fußhacken sind eine gute Waffe.

Ellenbogen können ebenfalls eingesetzt werden, "aber hier braucht es ein bisschen Übung." Natürlich sollen die Teilnehmerinnen auch wissen, wo sie ihren Gegner empfindlich treffen können. "Nase, Augen, Schläfe, Bauchraum und, sehr effektiv, der Unterleib." Die Frage einer Teilnehmerin: "Dürfen wir das nachher auch üben?" sorgt für allgemeine Belustigung.

Dann geht es um Waffen, wie Pfefferspray, Lichtabwehr- oder Alarmapparate, aber auch Alltagsgegenstände, wie Schlüsselbund, Kugelschreiber oder eine abgeschnittene Kreditkarte. Dabei lässt Odhofer nicht aus, welche Verletzungen mit diesen Mitteln hervorgerufen werden können - etwas, das viele Frauen schaudern lässt. "Ich glaube, ich könnte das nicht", gibt eine Teilnehmerin zu. "Man kann trainieren, diese Hemmschwelle zu überwinden", verspricht Odhofer. Und das wird dann sofort in die Tat umgesetzt.

Dazu zieht sich Odhofer Trainingspolster über die Hände und die Frauen sollen mit dem Handballen darauf schlagen. Auch hier zeigt sich, dass es ein wenig Überwindung kostet, zuzuschlagen. Selbstverteidigung fängt bereits im Kopf an. Für die meisten ist die Hemmschwelle hoch, doch wenn es um das eigene Leben und Überleben geht, sollte man nicht zögern. "Ich wollte schon immer mal so einen Kurs machen", erzählt Christel Sonntag. "Jetzt habe ich den Mut und das Selbstvertrauen, das mitzumachen." Auch sie hat vor allem ein Ziel. "Ich möchte lernen, mich zu überwinden." Und das wird dann auch immer wieder geübt.

Susanne Labudda vom "Café am Wald" freut sich über die Nachfrage. "Wir haben noch vierzig Frauen auf der Warteliste", verrät sie. Es wird also weiterhin Selbstverteidigungs-Workshops für Frauen ab 55 Jahren geben. Vielleicht sogar auch einmal einen mehrwöchigen Trainingskurs. "Sowas hat bisher gefehlt", meint Labudda.

Quelle: RP