

# Wir können uns wehren!

Was soll eine Frau tun, wenn sie belästigt wird?

**Selbstverteidigungstraining** lehrt nicht nur Techniken, sondern auch, wie man Gefahren erkennt

Von Yilmaz Gülüm; Fotos: Matt Observe

**W**as in der Silvesternacht in Köln passiert ist, macht sprachlos. Und viele fragen sich nun: „Was hätte ich in so einer Situation getan?“ Natürlich ist es nicht die Aufgabe der Frauen, zu verhindern, dass sie Opfer von Gewalt werden. Es ist die Aufgabe der Männer, die Aufgabe potenzieller Täter. Sie müssen lernen, die Grenzen von Frauen zu respektieren und ihnen nicht zu nahe zu treten, bloß weil sie das können. Trotzdem bleibt die Frage: Was soll eine Frau tun, wenn sie belästigt wird?

Laut einer EU-weiten Studie gibt jede dritte Frau an, schon einmal Opfer von sexueller Gewalt geworden zu sein. In Österreich ist die Situation noch vergleichsweise gut, hier ist „nur“ jede fünfte Frau betroffen. Diese Zahlen sind trotzdem alarmierend. Und das Problem ist sogar noch größer. Auch Frauen, die nicht persönlich Opfer wurden, können darunter leiden. Nämlich dann, wenn sie Angst haben. Angst, wenn sie nachts alleine auf der Straße gehen. Wenn sie in einem leeren Bus sitzen und ein fremder Mann einsteigt. Wenn ein ange-trunkenerer Jugendlicher auf sie zukommt. Angst oder auch schon ein mulmiges Gefühl schränkt den Alltag ein – selbst dann, wenn nichts passiert.

Dagegen können Frauen allerdings etwas tun. In Selbstverteidigungskursen können sie Tritte, Schläge und Griffe lernen. Und das richtige Verhalten, damit gefährliche Situationen nicht eskalieren. Das Selbstverteidigungstraining bereitet Frauen so nicht nur auf den einen Tag vor,

an dem man tatsächlich zuschlagen muss. Es kann ihnen auch an allen anderen Tagen helfen, mit den eigenen Ängsten zurechtzukommen. Zu wissen, was im Notfall zu tun wäre, stärkt das Selbstvertrauen. Wer gut schwimmen kann, fühlt sich auf einem Boot sicherer.

Matthias Gold, 41, ist Selbstverteidigungsprofi. Seit 27 Jahren praktiziert er die chinesische Kampfkunst Wing Tsun, seit mehr als zwanzig Jahren unterrichtet er den Stil. Techniken machen im Training den größten Teil aus, sagt er, sie seien aber nicht alles. „Achtsam sein, sich Aufmerksamkeit verschaffen, sich wehren können – darum geht es bei Selbstverteidigung.“

## Achtsamkeit

Achtsam zu sein bedeute einerseits, für Gefahren sensibilisiert zu sein, und andererseits, seine Umwelt bewusst wahrzunehmen, sagt Gold. Das lässt sich trainieren. „Wir gehen im Training herum und packen unsere Schüler von hinten an der Schulter. Nach einiger Zeit lernen sie darauf zu achten, wenn sich ihnen jemand von hinten nähert.“

Das Ziel sei es aber, nicht paranoid zu werden, sondern eine Situation angemessen einschätzen zu können. Wenn man in einer Menschenmenge steht und merkt, neben einem steht eine Gruppe, die potenziell gefährlich ist, dann sollte man dort weggehen. Entweder zu einer anderen Gruppe, die mehr Sicherheit ausstrahlt, oder überhaupt raus aus der Menge.

„Man muss tun, was auch immer notwendig ist, um sich sicherer zu fühlen“, sagt Gold. „Es ist auch nichts dabei, wenn einem ▶



Anja dreht sich weiter und schlägt mit Schwung mit der flachen Hand ins Gesicht

## SEXUELLE ÜBERGRIFFE

jemand entgegenkommt und man die Straßenseite wechselt.“ Wer eine Situation als bedrohlich einschätzt, sollte der Gefahr aus dem Weg gehen, denn: „Auf der Straße ist ein vermiedener Konflikt ein gewonnener Konflikt.“

### Aufmerksamkeit

Und wenn man der Gefahr nicht aus dem Weg gehen kann? Ein Mann kommt auf der Straße, um beim Beispiel zu bleiben, auf eine Frau zu. Sie wechselt die Straßenseite, er auch. Er stellt sich vor sie und bedrängt sie. „In so einer Situation muss man sich Aufmerksamkeit verschaffen“, sagt Gold. Am einfachsten gehe das, indem man laut wird. Wichtig sei aber auch, sich klar auszudrücken, etwa indem man ruft: „Hilfe, dieser Mann bedroht mich!“ Wenn man nur schreie, bestehe die Gefahr, dass Passanten die Situation unterschätzen und wieder wegschauen. „Man muss sein Umfeld aktivieren“, rät Gold. „Das gelingt am ehesten, indem man klar ausdrückt, was gerade passiert und dass man Hilfe braucht.“

Aufmerksamkeit schafft öffentlichen Druck. Diesen Druck könne man sich zunutze machen, sagt der Selbstverteidigungstrainer. In der U-Bahn habe einmal einer seiner Schülerinnen ein Mann auf den Oberschenkel gefasst. Die Frau habe dann die Hand des Mannes genommen, sie in die Luft gestreckt und laut gerufen: „Schaut mal, was ich auf meinem Oberschenkel gefunden habe!“ Der Mann war somit öffentlich bloßgestellt, die Situation entschärft.

### Zuschlagen

Manchmal hilft aber auch das nichts. Zum Beispiel wenn niemand da ist, der einem helfen kann – oder wenn sich der Täter selbst von Passanten nicht abhalten lässt und handgreiflich wird. Das letzte Mittel, um sich zu schützen, sei dann zuzuschlagen. „Immer wieder kommt das Argument, man solle doch lieber nichts tun, weil sonst der Täter nur noch aggressiver wird“, sagt Gold. Doch das sei Unfug. „Wenn man nichts macht, passiert genau das, was der Täter will.“

Wie genau man zuschlägt, welche Technik man verwendet, hängt davon ab, was der Angreifer macht. Damit solche Techniken auch unter Stress funktionieren, müsse man sie vorher entsprechend oft geübt haben. „In Stresssituationen spult der Körper nur ab, was er automatisiert hat. Lange nachdenken kann man da nicht“, sagt Gold.



**Zuschlagen ist nur das letzte Mittel der Selbstverteidigung. Beim Training jedoch gehört es zu den festen Bestandteilen**

### SELBSTVERTEIDIGUNGSSCHULEN

#### Krav Maga Graz

Krav Maga ist ein israelisches Kampfsystem, das auch im Bundesheer unterrichtet wird. [www.kravmagagraz.at](http://www.kravmagagraz.at)

#### Artma Salzburg

Artma basiert auf Wing Tsun, wurde jedoch um weitere Techniken ergänzt. [www.artma-salzburg.at](http://www.artma-salzburg.at)

#### Sami Wien

Das Center in Wien-Floridsdorf bietet eine ganze Reihe von Selbstverteidigungsstilen an. [www.sami.at](http://www.sami.at)

Generell gilt: Vergewissern Sie sich, wie viel Professionalität und Erfahrung und welche Ausbildung Selbstverteidigungstrainer haben.



## „Fairness ist in der Selbstverteidigung kein Kriterium“

**Matthias Gold**, Leiter der EWTO-Akademie in Wien

Ein Grundprinzip sei, die Arme zwischen sich und den Gegner zu bringen. So schafft man Distanz zu seinem Angreifer und ist bereit, auch zuzuschlagen. „Oft reicht es aber auch, seinen Angreifer einmal konsequent von sich wegzustoßen, die Arme oben zu lassen und laut zu sagen, er solle aufhören“, sagt Gold.

Wenn das nicht hilft, gelte es, die Schwachstellen anzugreifen – Hals, Augen, Genitalbereich. Fair im sportlichen Sinn ist das nicht, aber das ist bei Selbstverteidigung auch kein Kriterium. „Wenn jemand eine Frau belästigen will, ist das auch nicht fair“, sagt Gold. „Schwachstellen anzugreifen ist die einzige Möglichkeit, wie man einen stärkeren Gegner besiegen kann.“

Den Zeitpunkt, ab dem man nicht mehr redet, sondern zuschlägt, müsse man immer individuell entscheiden. Gold empfiehlt, für sich eine Grenze festzulegen. Die kann zum Beispiel so aussehen: Ein Aggressor kommt auf einen zu. Zweimal steigt man nach hinten, warnt ihn und brüllt ihn an, er solle aufhören. Beim dritten Mal schlägt man dann zu. Das Ziel dabei ist nicht unbedingt, den Angreifer k. o. zu schlagen, sondern eine Möglichkeit zur Flucht zu bekommen. Ein Tritt in die Genitalien paralyisiert den Angreifer für einige Zeit – Zeit genug, um wegzulaufen.

Mehrere Angreifer wie in Köln sind das Worst-Case-Szenario, das Schlimmste, was passieren kann. Auch solche Horrorszenarien lassen sich trainieren, hier geht es um Schadensbegrenzung. Man könne versuchen, sich loszureißen und sich einen Weg raus aus dem Chaos zu erkämpfen, sagt Gold und räumt ein: „Eine Garantie, dass man aus einer gefährlichen Situation heil rauskommt, gibt es nie. Ein Risiko bleibt.“ Was man aber tun kann, ist, seine Chancen zu maximieren. 📍