

Die eigene Haut retten

Mädchen holten sich Vertrauen in die eigenen Kräfte und Möglichkeiten

Nach nur 10 Kursstunden traten die neun Mädchen ihrem «Angreifer» gegenüber. Erstaunlich, wie gekonnt sie sich seinem Zugriff entzogen. Im Selbstverteidigungskurs haben sie erfahren, dass sie mehr physische und mentale Kraft besitzen, als sie ahnten.

Lis Glarus

«Achte auf seine Beine, die sind zu nahe.» Oder «Nicht die Fäuste, das bringt jetzt nichts, kicken, kicken!» Suzanne Emch lässt die neun Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren zum Abschluss am lebenden Objekt üben. Ju-Jitsu-Kämpfer Reini Egger hat sich den Schutzanzug montiert. Die Mädchen dürfen anmelden, welcher Angriffsform sie entgegentreten, ob sie sich dem Griff ums Handgelenk oder einer anderen Bedrängnis entziehen wollen. Die Kursleiterin feuert unaufhörlich an und korrigiert die Aktionen. Nachdem sich die Mädchen mehrmals gegen ihren «Angreifer» zur Wehr gesetzt haben, tauschen sie in der Runde ihre Erfahrungen aus.

Im Ernstfall ist alles erlaubt

Suzanne Emch fragt nach ihren Gefühlen. Carmen: «Meine Kraft erstaunt mich. Ich fühle mich jetzt auch viel sicherer.» Tamara findet es lustig, die ganze Kraft mal rauslassen zu dürfen. Jasmin hat das gute Gefühl, sich in dieser Kurswoche gesteigert und sich einen guten Boden zur Selbstverteidigung verschafft zu haben.

Inzwischen haben die Mädchen auch die Scheu vor dem Angriff auf neuralgische Körperstellen verloren. «Eigentlich ist es lustig, voll in die Mitte zu schlagen oder draufzustecken», findet Michèle. Die Kursleiterin erinnert: «Denkt immer daran: Es geht nur darum, die eigene Haut zu retten.» Man wisse zum Beispiel auch, dass Kratzen und Beißen sinnvolle Abwehrmittel seien, setze sie im Training aber zu selten ein.

Davon hat Reini Egger aber durchaus etwas abgekrigelt. Er blutet auf dem Handrücken. In Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen spielt er oft die Rolle des Angreifers. Noch selten sei er aber gebissen oder gekratzt worden, was ein ekelhaftes Gefühl sei, wie er den Mädchen erklärt. Er bestätigt ihnen auch, dass sie sich in diesen je fünf bis sechs Angriffen enorm gesteigert hätten. Bezüglich der Schläge zwischen die



Am letzten Kurstag brachten die Mädchen den «Angreifer» mächtig ins Schwitzen.

BVF (U) Glarus

Beine: «Mit dem Anzug tut's ja nicht weh. Da ich die Schläge aber gespürt habe, waren sie gut.» Und die Kursleiterin erinnert: «Der Angreifer muss unter Dauerstress gesetzt werden. Das geschieht am besten mit unaufhörlichen Bewegungen.»

Einfache, effiziente Techniken

Die «Budo Schule ranDokan» ist Mitglied von «pallas», der Schweizerischen Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Suzanne Emch hat sich zur Exportin für Selbstverteidigung ausbilden lassen. Ziel der Kurse für Mädchen und Frauen ist es, sich verbal und physisch besser verteidigen zu lernen. Es wer-

den Inhalte vermittelt wie: Gefahren erkennen, Grenzen setzen, eigene Stärken spüren, sich erfolgreich behaupten. Letzteres bedeutet, Strategien kennenzulernen, mit deren Hilfe ein Nein schneller und eindeutiger verstanden wird sowie einfache und effiziente Techniken zur körperlichen Verteidigung zu üben.

Am 16., 17. und 23. November findet in der Budo-Schule im Sunne-Märt ein Kurs für Frauen statt. Er steht Frauen aller Altersstufen offen und setzt körperliche Fitness nicht voraus. Infos und Anmeldungen bei Suzanne Emch unter Telefonnummer 056 633 92 01 oder suzanne_emch@hotmail.com. Infos zu «pallas»: 031 755 64 00 oder www.pallas.ch