

# Sicher statt ängstlich

Nach den Vorfällen in der Silvesternacht in Köln stieg auch im Ländle die Nachfrage nach Selbstverteidigungskursen merklich. „Krone“-Redakteurin Sandra Nemetschke ließ sich von Kampfsporttrainerin Barbara Müller in die Grundlagen der Selbstverteidigung einführen.

Unlängst wurde die Kölner Oberbürgermeisterin Henriette Reker gefragt, wie sich Frauen am besten vor Übergriffen schützen können. Für ihre Antwort erntete sie einen veritablen „Shitstorm“: „Am besten ist es, man hält einfach eine Armlänge Distanz zum Angreifer.“ So beißend abzynisch dieser Rat für jene Frauen, die in der Silvesternacht dem wild gewordenen Mob zum Opfer fielen, auch klingen mag, ganz unrecht hat die Dame nicht – die beste Prophylaxe vor Gewalt ist, ihr aus dem Weg zu gehen. Damit dies gelingt, heißt's mit offenen Augen durch die Welt zu gehen. Leichter gesagt als getan, wie Barbara Müller, Leiterin der Wing Tsun-Schule Bludenz, weiß: „Im Laufe der Zeit haben wir die Aufmerksamkeit verlernt. In der Steinzeit beispielsweise mussten die Menschen noch ihre Sinne nutzen, um zu überleben. Sie waren immer auf den Angriff eines wilden Tieres gefasst.“ Doch wie sollen sich Frauen verhalten, wenn sie sich in einer Gefahren-

situation wiederfinden? „Als Erstes sollte versucht werden, den Gegner mit erhobenen Händen, einem Schritt zurück und einem entschlossenen „Stopp“ auf Abstand zu halten.“

Selbstbewusstes Auftreten mag zwar viele Angreifer verunsichern, doch nicht jeder lässt sich von einer starken Persönlichkeit allein abschrecken. „Im Ernstfall würde ich immer dazu raten zu laufen, durch lautes Schreien Aufmerksamkeit zu erregen und einer Konfrontation zu entgehen. Erst wenn das alles nichts nutzt, wäre es von Vorteil, jene Techniken einzusetzen, die man im Selbstverteidigungskurs erlernt hat.“

## Einfache Handgriffe

Generell folgt die Gewalt einer brutalen Logik: Der Stärkere greift den vermeintlich Schwächeren an. Umso wichtiger sind also Techniken, deren Effizienz nicht auf Kraft beruht. „Einfache Schlagtechniken mit großer Wirkung halten den Angreifer auf Distanz. Ich kann jeman-

dem auch wirklich wehtun, aber das ist nicht mein Ziel.“

Doch Vorsicht: So einfach trainierte Kampfsportler die zur Selbstverteidigung nötigen Handgriffe auch aussehen lassen, mit einem Crashkurs allein ist es längst nicht getan. Für alle, die sich des Nächtens auch in dunklen Gassen sicher fühlen möchten, gilt: Nur die Übung macht den Meister. „Erst wenn die Bewegungen zur Routine geworden sind, sitzt der Schlag mit hoher Wahrscheinlichkeit.“

## Innere Stärke

Barbara Müller selbst weiß sich auf viele Arten zu verteidigen. Nach Karate, Taekwondo und Aikido entdeckte sie durch Mario Janisch, bis heute ihr Lehrer, die aus China stammende Kampfkunst Wing Tsun für sich. Das Besondere daran: „Mithilfe von Wing Tsun erlernt man eine innere Stärke, die sich auch nach außen manifestiert. Es erstaunt mich selbst immer wieder, wenn mir etwa eine auf dem Gehsteig entgegenkommende Gruppe freiwillig ausweicht.“



Angst machen möchte sie freilich niemandem. Ihre Leidenschaft für die Kampfkunst begründet sich vielmehr in einem ausgeprägten Beschützerinstinkt: „Schon in der Volksschule habe ich immer die schwächeren Kinder vor Ungerechtigkeit beschützt. Und noch heute macht es mich glücklich, wenn ich anderen in der Not helfen kann. Das ist ein tolles Gefühl.“



Diese Frau ist nicht zu unterschätzen: Barbara Müllers Begeisterung für die Kampfkunst färbt ab. Sie nutzt ihre Fähigkeiten, um anderen zu helfen.

Fotos: Diemar/Mathis



Wing-Tsun-Lehrerin Barbara Müller zeigt „Krone“-Redakteurin Sandra Nemetschke Techniken der Selbstverteidigung. Die einfachen Handgriffe sind sehr effektiv.