

Selbstverteidigung für Frauen

Gefahrenradar für Konfliktsituationen zu entwickeln und körperlich wie auch mental bereit zu sein, mit diesem Ziel lud Anfang November die Frauenzentrale Glarus interessierte Frauen jeden Alters ein, an einem Selbstvereidigungsworkshop in Niederurnen teilzunehmen. Viele Neugierige fanden sich im Krav Maga Selfprotect Center in Niederurnen ein und bekamen dort vom erfahrenen Instruktor Jürg Staubli eine Art Gebrauchsanweisung, wie man sich bei einem Übergriff verhalten sollte. Am Anfang des Workshops erklärte J. Staubli die Prinzipien des Krav Maga-Systems - ein aus Israel stammendes praxisorientiertes Selbstvereidigungssystem, das in der Schweiz bei Privatpersonen wie auch bereits bei diversen Behörden wie Polizei, Militär und Sicherheitsdienste unterrichtet wird. Das Erfolgsrezept von diesem System liegt in der Einfachheit der Techniken, so dass auch un- oder wenig trainierte Frauen und Männer jeden Alters innerhalb kürzester Zeit sich selber verteidigen können. Herr Staubli sprach über die Balance zwischen Techniken, mentalem Training, Abbau von Hemmschwellen und natürlich auch der Fitness – alles Faktoren, die einen optimalen Lernerfolg und eine erfolgreiche Verteidigung der Frauen in einer kritischen Situation garantieren würden.

Nach dem kurzen Theorieteil wurde es heiss im Saal, denn die Teilnehmerinnen durften einige Grundtechniken und deren praktischen Anwendungen ausprobieren. Sie lernten, warum Frauen keine Fäuste, sondern Handflächen in der Selbstvereidigung einsetzen sollten, wie man sich vor Schlägen schützt, Techniken zur Befreiung von Würgen, Befreiung aus verschiedenen Formen des Haltens und Klammerns (Hände, Körper, Kleidung). Die Teilnehmerinnen durften paarweise zuhauen, schlagen, boxen und so oft wie möglich ins männliche Weichteil treten - zum Glück gab es übergrosse Lederhandschuhe und Lederkissen dafür. Dabei ging es um Schnelligkeit und gezielt eingesetzte Kraft, um intelligente Schläge und gute Deckung.

Die Frauen lernten, dass für den Selbstschutz, im Falle eines Übergriffs, neben dem Beherrschen von praktischen Selbstvereidigungstechniken auch taktische, mentale und physische Vorbereitung auf eine Situation, die hoffentlich niemals eintritt, wichtig sind.

Nach 3 Stunden gingen alle Frauen mit dem Wissen nach Hause, mit der richtigen Strategie – deeskalieren, ausweichen, wegrennen, Hilfsmittel wie Handtasche, Schlüssel oder Schirm gezielt einsetzen - eine grosse Chance zu haben, sich in einer bedrohlichen Situation erfolgreich verteidigen zu können um kein Opfer zu werden.

