



Wenn schon zuschlagen, dann richtig: Viele Frauen müssen erst die innere Hürde überwinden, dass sie Männern nicht wehtun dürfen.

Fotos: Leonie Maschke

Kampf gegen die Hemmungen

Was tun, wenn frau belästigt oder gar angegriffen wird? Selbstverteidigung heißt auch, sich nicht brav zu verhalten, sondern clever. Und im Notfall am besten abhauen, nicht schlagen.

Die Fäuste klatschen auf die roten Schutzpolster. „Stopp!“, schallt es durch den Raum. Die andere Faust gräbt sich in das Kissen, „Stopp! Was war denn das?“, fragt Michael Kautz. „Lauter, ihr müsst viel lauter sein! STOPP!“ Ein paar Frauen zucken überrascht zusammen, lächeln verlegen. „Und fest zuschlagen, nicht nur so ein bisschen streicheln.“ Bei der nächsten Runde knallt das Geräusch von Faustschlägen durch die Trainingshalle, das nur noch von einem aus vollem Leibe gebrüllten „Stopp“ überlagert wird.

Noch agieren manche der Frauen an diesem Abend in den Trainingsräumen des Polizeisportvereins Karlsruhe zaghaft und unsicher, schließlich ist es erst ihre zweite Stunde. Für Kautz, einen großen, schlanken Mann mit braunen Locken, sind diese Hemmungen am Anfang seiner Selbstverteidigungskurse nicht neu: „Das Schreien und Schlagen kostet Überwindung“, sagt der 53-Jährige und beobachtet die knapp 20 Teilnehmerinnen, wie sie die „Hammerfaust“ trainieren. „Manche sagen am Anfang: ‚Aber das tut dem Angreifer doch weh, wenn ich ihn schlage‘. Meine Antwort: Das soll es ja auch!“

Seit 1995 gibt Kautz, der Kampfsportler, Deeskalationstrainer und Heilpädagoge in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist, Selbstverteidigungskurse für Frauen, Männer und Jugendliche. Drei bis vier mehrwöchige Kurse im Jahr bietet er an. Besonders nach den Vorfällen in der letzten Silvesternacht in Köln, als Männerhorden feiernde Frauen

massiv belästigten, habe er enorm viele Anfragen erhalten.

Von Crash-Kursen in Selbstverteidigung hält Kautz nichts. „Da bleibt nichts hängen“, sagt er, während die Frauen eine Schlag-Bewegungsabfolge trainieren: umdrehen, eine Hand zum Schutz heben, mit der anderen zuhauen und wegrennen. „Warum glauben manche, in vier Stunden Selbstverteidigung lernen zu können? Die Bewegungen müssen eingeübt werden, Reaktionen müssen reflexartig kommen.“ Wegen Vorfällen wie in Köln, sagt Kautz, müsse jedoch niemand mit Selbstverteidigung anfangen. „Bei Gruppenübungen kann man ohnehin fast nichts tun. Selbst ich hätte kaum eine Chance, trotz 25 Jahren Kampfsportlerfahrung.“

Dennoch: Das Schlechteste im Falle eines Angriffs sei, gar nichts zu tun. Das bläut Kautz den Teilnehmerinnen – die jüngste ist 17, die älteste um die 50 – zu Beginn des Kurses ein. Die Selbstverteidigung soll die Frauen zwar körperlich und mental stärken, absolut sicher sind sie aber auch danach nicht. Daher lautet die erste Regel in einer bedrohlichen Situation: abhauen. „Das Ziel ist kein Zweikampf mit dem Angreifer, sondern, dass ich unbeschadet aus dieser Lage herauskomme. Die Selbstverteidigung ist die letzte Instanz“, sagt Kautz. Zweite Regel: Aufmerksamkeit schaffen, schreien, andere auf die Lage hinweisen. „Das Schreien kostet schon Über-

windung“ – Claudia unterstreicht die Aussage ihres Trainers. Sie streicht sich eine schwarze Haarsträhne, die sich aus ihrem strengen Pferdeschwanz gelöst hat, aus dem Gesicht. Sie hat bereits in ihrem Job bei einer Arbeitsvermittlung Übergriffe durch Kunden erlebt und sich schließlich für den Selbstverteidigungskurs entschieden. „Auch dieses Losgehen auf jemanden ist schwierig.“ Trotzdem haut sie in der nächsten Übung ihrer Partnerin be-

„Ich muss mich auf mich selbst verlassen können“

herzt zwischen die Beine. Auf das Schutzpolster, versteht sich. „Ich kann das, ich bin der Typ dazu“, sagt Petra. Die 47-Jährige arbeitet bei einem Werkschutzdienst und möchte sich durch den Kurs sicherer fühlen.

Bei Frauenkursen muss Kautz sehr oft zunächst die „Schiere im Kopf“ lösen, die besagt: Ich kann mich nicht wehren. Die Hemmung vor dem Schreien und Zuschlagen hat sehr oft mit der Sozialisierung der Frauen zu tun, sagen Psychologen. Als Frau prügelt man sich nicht, wird nicht laut. Frauen, die einen Bruder haben, tun sich da etwas leichter, die mussten sich schon einmal gegen einen Mann durchsetzen. „Nicht brav sein, sondern clever!“, lautet das Motto, das Kautz den Kursteilnehmerinnen mitgibt. Männern hingegen muss er beibringen, dass es auch okay ist zu fliehen und dass das nichts mit Feigheit zu tun hat. „Männer neigen eher zum Zweikampf, da sie glauben, der Situation besser gewachsen zu sein.“ Umgekehrte Welt:



Sicherheitstrainer Michael Kautz.

Frauen müssen lernen, selbstsicher aufzutreten und Männer, dass Flucht auch eine Option ist.

Nächste Übung: Die Hälfte der Teilnehmerinnen legt sich auf den Boden, die andere hält die Schutzpolster vor ihre Schienbeine. Verteidigung aus der Bodenlage steht auf dem Programm. Treten, aufstehen, wegrennen. Kniestöß und Ellenbogen schläge, Hammerfaust, Angriffe in engen Räumen: Die Frauen kommen auch an den folgenden Trainingstagen ordentlich ins Schwitzen. Alle schnaufen heftig, die Bauch- und Beinmuskeln brennen. „Da bin ich am Ende ja richtig fit“, lacht Petra, ganz außer Atem.

Zurückhaltend ist Kautz, wenn es um den Gebrauch von Waffen aller Art geht. „Wir zeigen zwar, was angeboten wird und was möglicherweise sinnvoll sein könnte“, sagt der Trainer. „Doch auch der Umgang mit Pfefferspray oder anderen Hilfsmitteln muss geübt werden. Der Fokus liegt aber immer auf dem Punkt: Ich muss mich auf mich selbst verlassen können.“ Von Schreckschusswaffen, Gaspistolen oder Messern hält er nichts. „Bei den Waffen kann ich für den Angreifer gehalten werden, oder sie werden gegen mich selbst verwendet. Wird beispielsweise eine Gaspistole aus nächster Nähe abgefeuert, kann das tödlich enden.“

Für viel wichtiger hält Kautz, dass Frauen sich „Überlebensstrategien“ aneignen: Muss es die Abkürzung durch die dunkle und unübersichtliche Seitengasse sein? Kann für den Heimweg auch ein Taxi genommen werden? „Es geht nicht darum, dass die Frauen sich in ihrem Leben einschränken sollen“, betont Kautz.

„Viel mehr sollen Risikofaktoren abgewogen und eingeschätzt werden können.“

Zwei Monate später, der Ernstfall wird geprobt. Das NST, das Notfall-Simulations-Training, steht an. Kautz packt sich in einen dicken, schwarzen Schutzanzug, seine Kollegin Corinna Sontheimer hilft ihm, den unhandlichen Ganzkörperschutz anzuziehen. Sie wird die Übung auch filmen. Als Kautz den gepolsterten Helm aufsetzt, ist der freundliche Kursleiter verschwunden. „Solange ich den Helm aufhabe, dürft Ihr mir nichts glauben!“, mahnt der Trainer. „Ich bin ein fremder Mann. Ich kann harmlos sein, ich kann Euch aber auch angreifen. Ihr nehmt keine Rücksicht auf mich.“ Die Frauen laufen durch den Raum. Manche wirken nervös, andere kampfbereit. Sie dürfen nicht rennen, es soll geübt werden, was zu tun ist, wenn es keine Fluchtmöglichkeit mehr gibt.

Kautz läuft den Frauen hinterher, spricht sie an, beleidigt sie manchmal, attackiert sie unvermittelt. „Stopp!“, ruft Petra, als er sich ihr nähert, schmatzt, stöhnt und vulgäre Laute von sich gibt. Er schlägt ihre Hand weg. Sofort landet ihr Knie zwischen seinen Beinen, ihre Hand trifft ihn am Kopf, sie stößt ihn weg. Kautz hebt den Arm. Diese Verteidigung wäre im Ernstfall geglückt.

Die anderen Frauen jubeln. Auch bei ihnen keine Spur der Zurückhaltung mehr wie zu Beginn des Kurses: Sie treten, schlagen, wehren sich im wahrsten Sinne des Wortes mit Händen und Füßen. Nach knapp eineinhalb Stunden sitzen alle erschöpft, aber zufrieden und gelöst auf dem Boden. Auch Kautz ist nassgeschwitzt. „Das hat uns richtig gefordert“, sind sich die Teilnehmerinnen einig. „Aber wir haben sehr viel gelernt!“ Beim Verlassen des Trainingsraums dreht sich Ariane zu Petra um. „Sobald wir die DVD von heute Abend haben“, sagt sie, „lege ich die zuhause ein. Das sorgt gleich für ein bisschen Ordnung.“

Claudia hingegen, die Mitarbeiterin aus der Arbeitsvermittlung, ist nach der zweiten Stunde nicht mehr erschienen. Die Übergriffe, die sie an ihrem Arbeitsplatz erlebt hat, waren wohl noch zu nah. „Ist man durch so etwas noch traumatisiert, sollte man nicht in den Kurs kommen“, sagt Kautz. „Hierfür muss man mental stark sein.“ LEONIE MASCHKE

Vorsicht vor Crash-Kursen

Kurse Bei Lehrgängen zur Selbstverteidigung sollten Interessenten darauf achten, dass sie nicht nur auf die körperliche Verteidigung ausgerichtet sind, sondern auch die Förderung der mentalen Stärke und des Selbstbewusstseins unterstützen. Crash-Kurse können als Schnupperkurse dienen, sind aber aufgrund ihrer Kürze nicht geeignet, die Teilnehmer auf einen Ernstfall vorzubereiten. Kampfsportarten wie Karate oder Judo eignen sich für die Verbesserung des Körpergefühls

– sie sind jedoch für den Wettkampf entwickelt und nicht in erster Linie für die Selbstverteidigung.

Angebot Der Karlsruher Ausbilder Michael Kautz bietet nicht nur Selbstverteidigungskurse, sondern auch Seminare zu Deeskalationsstrategien und Zivilcourage an. www.michaelkautz.de

Rechtslage Zur Abschreckung und der eigenen Beruhigung führen vor allem Frauen häufig

Pfefferspray mit sich. Es darf von Jugendlichen ab 14 Jahren erworben werden. Allerdings nur, wenn aus der Beschreibung des Sprays eindeutig hervorgeht, dass es ausschließlich zur Tierabwehr eingesetzt werden darf. Für Schreckschuss-, Reizstoff- und Signalwaffen, die das Prüfzeichen der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt haben, wird der kleine Waffenschein benötigt. Diesen stellt die zuständige Waffenbehörde aus. Voraussetzung ist, dass der Antragsteller mindestens 18 Jahre

alt ist und keine psychischen Erkrankungen oder Vorstrafen hat. Auf öffentlichen Veranstaltungen und Versammlungen dürfen weder Pfefferspray noch Waffen, die man als Inhaber des kleinen Waffenscheins besitzen darf, mitgeführt werden.

Infos Nähere Auskünfte zu Gewaltprävention und Deeskalation ist im Internet zu finden: www.prodeva-online.de Falls man bereits Opfer von Gewalt geworden ist: www.weisser-ring.de