



Üben, üben, üben: Im Selbstverteidigungskurs trainiert Personaltrainer Frank Scholz mit den Teilnehmerinnen verschiedene Gefahrensituationen.



Internet

www.personaltraining4u.de



Mit mir nicht!

Stockdunkle Tiefgarage. Stille. Ich habe ein mulmiges Gefühl. Kurz auf den Schlüssel gedrückt, damit ich mein Auto besser finde. Schnell einsteigen. Doch ich bin nicht allein. Neben mir sitzt eine schwarze Gestalt... Wie Sie mit solchen Situationen umgehen, lernen Sie im Selbstverteidigungskurs für Frauen.

„Schlagen Sie dort zu, wo es dem Angreifer richtig weh tut. So stark Sie können.“

Schnell, effektiv und realistisch bereitet Frank Scholz Frauen auf Gefahrensituationen vor. Der Personaltrainer von Personaltraining4u gibt zunächst Tipps zur Gefahrenprävention. „Je früher ein potenzielles Opfer den Täter abblockt, desto eher lässt dieser ab“, sagt Scholz. Körpersprache, Gestik und Mimik sind gefragt. Kleinigkeiten machen hier den Unterschied: eine aufrechte Haltung, Blickkontakt oder ein sicherer Stand. Das potenzielle Opfer zeigt dem Täter, dass er kein leichtes Spiel hat und kann ihn so von seinem Vorhaben abbringen. Die Hand nach vorne ausgestreckt, signalisiert ein klares „Stop“. Außerdem entsteht Distanz. „Lässt der Täter nicht ab, müssen Sie auf sich aufmerksam machen.“

„Schreien Sie. Rufen Sie um Hilfe. Seien Sie laut!“, verdeutlicht der Trainer.

Greift der Täter dennoch an, heißt es, sich zu wehren. Dort, wo es richtig weh tut. „Schlagen Sie mit den Händen ins Gesicht des Angreifers. Treten Sie gegen das Schienbein, Knie oder in die Weichteile“, fordert Scholz. Er übt mit den Teilnehmerinnen dafür verschiedene Techniken. Wo kann ich den Täter angreifen? Wie löse ich mich aus einer Umklammerung? Oder was mache ich, wenn der Täter mich zu Boden gebracht hat?

Augen und Ohren auf!

Als nächstes geht die Gruppe ins Treppenhaus und in die Tiefgarage. Der Coach sensibilisiert die Teilnehmerinnen aufmerksam zu sein – sich nicht vom Smartphone oder von Kopfhörern ablenken zu lassen. Es gilt, die Umgebung abzuchecken. Ob sich irgendwo eine fremde Person aufhält. In der anfangs beschriebenen Fallübung zeigt Frank Scholz, wie flink ein Täter sein kann. „Schließen Sie Ihr Auto erst kurz, bevor Sie einsteigen, auf. So erkennt ein möglicher Täter nicht vorab, welches Auto Ihnen gehört. Sobald Sie im Auto sitzen, schließen Sie das Auto ab“, sagt der Trainer.

Während der Übungen wird den Teilnehmerinnen bewusst – Routine hilft. Je öfter sie einen Handgriff wiederholen, desto leichter führen sie ihn aus. Deshalb heißt es auch nach dem Kurs: üben, üben, üben. Die Abläufe können zu Hause trainiert werden, z. B. mit dem Partner. Denn im Notfall bleibt keine Zeit zum Nachdenken. ●sk

