

Nicht schön, aber ganz schön effektiv

Krav Maga: Ein israelisches Selbstverteidigungs-System, das auf Reflexen basiert

Mehr als die Hälfte aller Frauen war in ihrem Leben bereits Opfer von sexuellen Übergriffen oder sexualisierter Gewalt. Ein Grund zu lernen, wie man sich richtig wehrt.

KATHARINA MAYER

Nebringen. Sich gegen Übergriffe verteidigen zu können, bietet Frauen Sicherheit. Sexuelle Übergriffe und sexualisierte Gewalt sind kein Randphänomen: Laut einer repräsentativen Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend haben 58,2 Prozent aller Frauen bereits Situationen sexueller Belästigung erlebt – nonverbal, verbal oder in Form körperlicher Übergriffe. Neun Prozent der Frauen gaben an, dass eine oder sogar mehrere Situationen zu körperlicher Gewalt oder einer Vergewaltigung führten. Wie hoch die Dunkelziffer ist, lässt sich nur erahnen.

Und doch wehren sich Frauen oft weit weniger vehement, als sie angegriffen werden: „Es ist typisch, dass Frauen mehr über die Folgen ihres Handelns nachdenken als Männer“, sagt Krav Maga-Trainer Andreas Jauer. Das allerdings dann auch eher einseitig. Statt sich zu wehren, neigen Frauen in Extrem-Situationen dazu, sich zu überlegen, was dem Angreifer passieren könnte. „Sie reflektieren weniger, was könnte mir passieren, wenn ich es nicht tue.“

Bis eine Frau sich dann, zumindest im Training, wirklich traut, zuzuschlagen, sei es ein gutes Stück Arbeit, so Jauer. Und hat leider Recht: Ihm auf Aufforderung eine Ohrfeige zu verpassen, fällt die ersten drei Mal ziemlich schwer. Ist die Hemmschwelle erst mal abgebaut, kann Frau herzlich zulangen.

Ein Selbstverteidigungs-Training bei Jauer fängt deshalb mit einfachen Übungen an – um den Frauen ein sicheres Gefühl zu geben. „Dann kann ich sehr schnell Gas geben mit den kompliziertesten Dingen.“



„Männer suchen sich Opfer. Es ist selten, dass eine selbstbewusste Frau angegriffen wird.“

Andreas Jauer

ein ursprünglich für die israelische Armee entwickeltes Nahkampf- und Selbstverteidigungs-System. „Diese Nahkampfsportart, die in den ganzen Spezialeinheiten gelehrt wird, ging irgendwann in den privaten Bereich und wurde an das deutsche Gesetz adaptiert“, erzählt Jauer. „Es ist weder schön, noch fair – aber es hilft.“ Prinzipiell ist Krav Maga für jeden geeignet. „Mein ältester Kunde ist 73“, erzählt Jauer. Und das Training sei ohnehin immer personenbezogen aufgebaut und auch auf Menschen mit Handicap abstimmbare. „Die Spanne ist sehr groß und geht bis zum Personenschutz.“

Jauer trainiert im Nebringer Sportzentrum Aramis gemischte Trainingsgruppen, bietet aber auch Einzelstunden an. Er arbeitet auch mit Frauen, die durch sexualisierte Gewalt traumatisiert wurden. In Vorgesprächen klärt er, wie er vorgeht: „Jeder hat seine eigene Historie, worauf es ankommt.“ Oder eben auch „einen Rucksack posttraumatischer Erlebnisse“.

Das Training sei „eigentlich Hilfe zur Selbsthilfe“. Drei Verhaltenstypen in bedrohlichen Situationen unterscheidet Jauer: „Den Angreifer, den Flüchter und denjenigen, der starr bleibt.“ Bei Gefahr und Angst schaltet das menschliche Nervensystem in den Kampf- und Fluchtmodus. Wenn Kampf keine Option ist, bleibt die Flucht. Manche aber „Erstarren“ bei Gefahr – das Nervensystem lässt die Muskeln einfrieren.

Beim Training versucht Jauer, Stress aufzubauen, um dieses Erstarren in realen Gefahrensituationen zu verhindern. „Diese Schwelle des Erstarrens kann man verschieben“, sagt er. Krav Maga sei „total einfach gehalten, man versucht, die natürlichen Reflexe einzubinden“.

Selbstverteidigung, sagt Jauer, „beginnt, wenn ich meine persönliche Privatsphäre überschritten fühle“. Und das habe nichts damit zu tun, dass „ich irgendwelche Techniken mache“. Deeskalation, das Schaffen von Öffentlichkeit (so möglich) und die Hände auf Brusthöhe vor den Körper – das sind die ersten Schritte. Die Hände schützen den Körper.

„Das Krav Maga zugeordnete Symbol sei daher ‚diese deeskalierende Hand, die nach oben geht‘. Jeder Aggressor scheue Öffentlichkeit, sagt Jauer. Laut zu werden, ein klares Nein zu sagen, sei daher wichtig. Jauer empfiehlt Frauen in kurzen, klaren Sätzen mit dem Angreifer zu sprechen. „Geh weg!“ oder „Ich will das nicht!“. Lange, aufgeregte vorgebrachte Sätze trügen eher dazu bei, den Aggressor weiter anzustacheln.

„Unterschiedliche Kulturen reagieren auf verschiedene Themen auch unterschiedlich“. Prinzipiell gelte aber: „Männer suchen sich Opfer. Es ist selten, dass eine selbstbewusste Frau angegriffen wird.“



Die Hände auf Brusthöhe vor den Körper: Selbstversuch mit Krav-Maga-Trainer Andreas Jauer.

Bild: Ulmer

Doppelsieg für LG Steinlach

Leichtathletik

Bei den württembergischen Schüler-Mehrkampfmeisterschaften in Heidenheim hat der Nachwuchs der LG Steinlach erfolgreich abgeschnitten: Es gab eine goldene und zwei silberne Medaillen.

Heidenheim. Marc Müller und Sören Rath gelang bei den M 14 im Neunkampf ein Doppelsieg: Mit 4682 Punkten schaffte Müller einen neuen württembergischen Schülerrekord. Er begann über 80 Meter Hürden trotz Gegenwind mit neuer Württembergischer Jahresbestleistung (11,50 Sekunden) und ließ im Diskus (33,31 Meter) eine persönliche Bestleistung folgen.

Seine mentale Stärke bewies er dann beim Stabhochsprung: Beim Versuch über 3,00 Meter brach der Stab. Doch davon ließ sich Müller nicht beirren, nahm den nächsthärteren Stab und sprang mit 3,10 Meter Kreisrekord. Als er im Speerwurf Bestleistung (35,73 Meter) erzielte, war ihm im 1000-Meter-Lauf der Sieg nicht mehr zu nehmen.

Sören Rath auf Rang zwei erzielte bis auf den Stabhochsprung gute Leistungen: 80 Meter Hürden (13,08 Sekunden), Diskus (34,18 Meter), Speerwurf (33,58 Meter) und 1000-Meter-Lauf (3:25 Minuten). In der Teamwertung kamen Müller, Rath und Tim Holzappel auf Platz vier.

Im Vierkampf holte Rath mit neuen Bestleistungen über 100 Meter (12,38 Sekunden) und im Kugelstoßen (12,55 Meter) sowie 5,69 Meter im Weitsprung und 1,56 Meter im Hochsprung Silber mit Kreisrekord (2196 Punkte). In der Vierkampf-Teamwertung U 16 erreichten Rath, Range und Müller Platz vier mit neuem Kreisrekord. Christian Range hatte seine besten Ergebnisse im 100-Meter-Sprint (11,95 Sekunden). Tim Holzappel übersprang erstmals 1,72 Meter. Auch in der Neunkampf-Teamwertung kamen Müller, Holzappel und Rath auf Rang vier.

Jule Eissler begann den Vierkampf bei den W 14 mit neuen Bestleistungen über 100 Meter (13,09 Sekunden) und im Weitsprung (4,87 Meter) und kam im Kugelstoßen (9,40 Meter) und im Hochsprung (1,44 Meter) an ihre Bestleistungen heran. Damit wurde sie mit 2005 Punkten Vierte. Im Siebenkampf landete sie ebenfalls auf Platz vier (3411 Punkte). Sie begann über 80 Meter Hürden mit 13,07 Sekunden, steigerte sich mit dem Speer (28,23 Meter) und im 800-Meter-Lauf (2:54 Minuten). Im Siebenkampf ist Eissler – wie Müller und Rath im Neunkampf – für die deutschen Schüler-Mehr-