Mit Zeitung oder Autoschlüssel

Alltagsgegenstände können bei der Selbstverteidigung helfen

Das Thema Selbstverteidigung wird für viele Menschen immer wichtiger. Sieben Ammerbucher meldeten sich zu einem Kurs an, der am Samstag in der Begegnungsstätte der Gemeinde stattfand.

MICHAEL STURM

Entringen. Folkmar Klein hat eine Statur, die man gern als Schrank bezeichnet. In New York sei er einmal mit seinem Sohn unterwegs gewesen – die entgegenkommenden Leute seien ihnen ausgewichen. Heute, so der 78-jährige Entringer, sei das nicht mehr so.

Daher meldete er sich zu einem Selbstverteidigungskurs in der Begegnungsstätte Ammerbuch unter dem Motto: "Sicherheit in der Nacht" an. Monika Scheyhing und ihr Sohn Andreas führten dort am Freitag Techniken vor, die man bis ins hohe Alter und trotz körperlicher Beeinträchtigungen ausführen kann.

Die beiden Nürtinger wandten sich dabei auch an Frauen. Barbara Thumm fühlte sich angesprochen. Die 31-jährige Altingerin beschäftigen Nachrichten, wie jene vom Silvesterabend aus Köln, wo eine große Männergruppe am Hauptbahnhof Frauen drangsalierte, sie bestahlen, sexuell nötigten und sogar vergewaltigten. Sie meldete sich

zum ersten Mal bei einem Selbstverteidigungskurs an, um folgende Fragen beantwortet zu bekommen: "Wie verhalte ich mich in so einer Situation? Wie wehre ich mich? Wie verhindere ich so eine Situation von vornberein?

Niemand wolle sich selbst bewusst in Gefahr bringen, sagte Andreas Scheyhing. Aber man müsse sich für eine plötzlich eintretende Gefahr wappnen: "Viele An- oder Übergriffe passieren an Stellen, wo man nicht damit rechnet." Oft gar in Sichtweite anderer Menschen, die nicht reagieren. Selbstverteidigung, so die beiden Übungsleiter, beginne im Kopf. Monika Schevhing trichterte ihren Zuhörern ein: "Keiner ist Opfer, jeder kann sich wehren. Es gewinnt immer der Schnellere." Zunächst gelte es, den Schock zu überwinden und den Angreifer direkt anzusprechen: "Stopp! Was wollen Sie?"

Schlimmer wird eine bedrohliche Situation, wenn Waffen im Spiel sind. Messer und Stöcke seien furchtbare Waffen, dagegen seien Pistolen relativ harmlos, so die Scheyhings. Das wollten die Kursteilnehmer nicht glauben. Bis die beiden Nürtinger demonstrierten, warum, sie diese These vertreten. Tritt einem ein Angreifer mit Pistole entgegen, erwarte dieser ja, dass man die Hände hebe. Lässt man dabei die Ellbogen unten, ergibt sich die Chance. blitzschnell nach

der Waffe zu greifen, wenn der Bedroher unmittelbar vor einem steht. Diesen müsse man zuvor beschwichtigen und den Körper so zur Seite drehen. Zwar besteht die Möglichkeit, dass sich dabei ein Schuss löse. Aber wenn man die Waffe am Auswurffenster greife, sei ein weiterer Schuss nicht möglich, weil die erste Patrone nicht ausgeworfen werden kann und dadurch die nachfolgende blockiert. Nächste Schritte: Waffe aus der gegnerischen Hand entwinden, einen Schritt zurückgehen und durchladen. Klingt einfach.

Sieht auch einfach aus, als es die beiden Nürtinger in wechselnden Rollen vormachen. Aber dann meldet sich Folkmar Klein: "Das geht mir jetzt zu schnell." In den Gesichtern der anderen Kursteilnehmer steht Skepsis. Mit Handfeuerwaffen legt sich niemand gerne an. Am besten wäre es doch, man hätte im entsprechenden Fall einen Alltags-Gegenstand bei sich, der einen Angreifer abwehren hilft.

Das, sagten die beiden Kursleiter, sei doch oft der Fall: Um Stockhiebe abzuwehren, könne man etwa die Riemen der Handtasche gebrauchen. Es sei kein Fehler, ein Stück abgesägten Besenstiels in der Tasche zu haben, das sei als Stoßund Quetsch-Werkzeug effektiv. Ein zwischen Mittel- und Ringfinger geklemmter Autoschlüssel lasse sich ebenso in eine Waffe ver-



Andreas und Monika Scheyhing zeigten auch, wie man sich gegen einen Angreifer mit Waffe verteidigt.

Bild: Sturm

wandeln, wie ein Handy oder ein Kugelschreiber. Und eine zusammengerollte Zeitung oder eine gefüllte Plastikflasche wirkten wie ein Schlagstock. Man müsse halt durchziehen und den Schwung zur anderen Seite mitnehmen, um schneller wieder bereit sein. "So ein Schlag tut höllisch weh", sagte Monika Scheyhing.

Wie man es richtig macht, zeigte Clara Buchgeister, die zierlichste Kursteilnehmerin. Die 19-jährige Poltringerin mit Down-Syndrom beeindruckt die anderen durch schnelle Umsetzung und ihr Selbstbewusstsein. Ihre Mutter Mechthild vermutet, Clara werde ihr Können an der Schule einsetzen. Da habe sie einen etwas aufdringlichen Verehrer.

Die Entringerin Doris Weller, die bereits einen Kurs besucht hatte, fühlte, wie sich ihr Körper an die Techniken erinnerte: "Das Bewusstsein, wie ich mich draußen bewegen sollte, ist zurück gekommen." Bereits über die Körperhaltung und die Ausstrahlung könne man manche Gefahr bannen. Kurz gefasst: "Wach sein!"