Nach der ersten Abwehr sollte man nicht nachlegen – sondern davonlaufen. *Foto: Privat*

Das Ziel ist Flucht

Selbstverteidigung Wahrscheinlich ist es nicht, dass man von einem Unbekannten angegriffen wird. Sollte es dennoch dazu kommen, ist es wichtig, konsequent Abwehrbereitschaft zu zeigen. *Von Yasemin Gürtanyel*

Unvermittelt kommt der Gegner auf einen zu, schubst, pöbelt. Gegenwehr findet nicht statt. Viel zu überraschend kommt der Angriff, viel zu überrumpelt ist man von der Brutalität und Entschlossenheit.

Gut, dass es sich nicht wirklich um einen Angreifer handelt – Bodo Seibold ist Trainer im chinesischen WingTsun KungFu, der Kampfkust des legendären Bruce Lee. Der Fokus liegt auf Selbstverteidigung. Die Demonstration in seinem Ulmer Trainingsraum soll zeigen, wie schnell man in einer Stress-Situation die Selbstkontrolle verliert. „Es kommt vor, dass den Leuten der eigene Name nicht mehr einfällt“, erzählt er. Und das, obwohl man weiß, dass es sich bei dem „Angreifer“ um den freundlichen Lehrmeister handelt.

Da fällt es nicht schwer, sich vorzustellen, wie viel Selbstverteidigung übrig bleibt, falls es zum Ernstfall kommt. Zeitlich begrenzte Kurse, gar nur über ein Wochenende, sieht Seibold kritisch. „Das kann sogar einen Nachteil haben, weil man denkt, man könne sich verteidigen.“ Statt die Flucht zu ergreifen, bleibt man vielleicht in einer kritischen Situation – bis die Möglichkeit, sie zu verlassen, vorbei ist. Fliehen sei immer das erste Mittel der Wahl, betont Seibold. Besonders, wenn der Gegner bewaffnet ist: „Ich hätte mehr Angst vor einer ungeübten Hausfrau mit Küchenmesser in der Hand als vor einem Muskelpaket.“

Neigt man nicht zur Selbstüberschätzung, sei aber auch ein Wochenendkurs besser als nichts, räumt er ein. „Immerhin beschäftigt man sich dort überhaupt mal mit einer möglichen Situation.“ In vielen Fällen reichen nämlich schon Ansätze einer Gegenwehr aus, um einen Angreifer zu vertreiben.

Seibold wiederholt die Anfangs-Situation, diesmal mit seiner Partnerin und Ehefrau Eva. Statt sich, wie der Laie, hin- und herschütteln zu lassen, tritt sie blitzschnell einen Schritt auf ihn zu, hält ihm die ausgestreckten Handflächen entgegen, ruft laut: „Stopp!“ Dadurch bleibe er, wie die allermeisten Menschen, instinktiv stehen, erklärt Seibold – die Zeit kann reichen, um davonzulaufen. Man müsste weder WingTsun noch andere Techniken beherrschen.

Das Problem: „Es ist ein Bluff, und wenn der auffliegt, hat man ein Problem“, sagt Seibold. Etwa, wenn der Gegner anders reagiert als gedacht und die Hand einfach wegstößt. Oder aber, wenn man in der Aufregung zu langsam ist – oder die Stimme versagt. „Auch schreien muss man üben“, betont Seibold. „Das kann bis zu drei Monate dauern.“ Zum einen, weil wir unser Leben lang erzogen wurden, nicht laut zu werden, höflich und freundlich zu bleiben. Zum anderen, weil Angst Hormone wie Adrenalin ausschütten lässt, die uns nicht nur reaktionsschneller werden, sondern unter anderem auch die Kehle austrocknen lassen: Der Ton bleibt einem im Halse stecken.

„Daher ist es wichtig, solche Stress-Situationen zu trainieren“, betont Seibold. Irgendwann schafft man es dann, zu reagieren statt zu erstarren. Und er bringt seinen Schülern Techniken bei, damit es nicht beim Bluff bleibt und der ersten Ansage im Notfall eine effektive Reaktion folgen kann.

Auch wenn dieser nicht sonderlich oft eintritt, wie Julia Helle vom Referat Prävention des Landeskriminalamts Baden-Württemberg bestätigt. „Die Gefahr, auf der Straße von einem Fremden angegriffen zu werden, ist sehr gering.“ Statistiken zeigen, dass sich Täter und Opfer meistens kennen. „Angst hat man aber meistens davor, von einem Fremden überfallen zu werden“, sagt Heller. „Da gehen Realität und das eigene Empfinden stark auseinander.“

Eva und Bodo Seibold finden trotzdem, dass es nicht schadet, die Selbstverteidigungs-Techniken zu beherrschen. Erstens, weil man sich sicherer fühlt. Zweitens, weil man durch seine Körpersprache signalisiert, dass man kein geeigneter Angriffspunkt ist. „Das spüren auch Krawallsucher“, meint Bodo Seibold. Und: Auch gegen einen aufdringlich werdenden Freund oder Kollegen sollte man sich wehren können. „Man muss ihn ja nicht gleich vermöbeln.“ Aber entschieden die eigenen Grenzen klar machen, etwa, was den körperlichen Abstand angeht.

Zur Demonstration legt er den Arm um seine Frau, „komm schon, stell nicht nicht so an“, schleimt er. Sie schiebt sofort den Arm zwischen sich und ihn und brüllt: „Lass das!“ Mit brüllen ist tatsächlich brüllen gemeint, nicht murmeln. „Dazu muss man sich aber erst einmal selbst klar gemacht haben, wo die eigenen Grenzen liegen“, erklärt sie. Nur so könne man seine Position überzeugend vermitteln. „Und dann wird man eben mal unhöflich“, ergänzt ihr Mann. „Vor allem, wenn der andere etwas getrunken hat, versteht er sowieso nur noch deutliche Ansagen.“ Abgesehen von der Überraschung über die unerwartete Gegenwehr sei vielen Männern die Szene peinlich. „Die letzte, die ihn so heruntergeputzt hat, war vermutlich die Mutter“, meint Seibold und grinst.

> Wer betrunken ist, versteht nur noch sehr klare Ansagen.
>
> **Bodo Seibold**
> WingTsun-Trainer

Wer entschlossen auftritt, wird seltener angegriffen. Bodo und Eva Seibold zeigen, wie das geht. *Foto: Privat*

Was aber, wenn es dem Anderen nicht peinlich ist? Hat man als körperlich Schwächerer dann eine Chance? Je weniger Masse und Muskelkraft man einem Angreifer entgegensetzen kann, desto wichtiger seien Technik und Übung, sagt Seibold – sein Training findet viermal die Woche statt, zweimal sei in jedem Fall zu empfehlen. Eine Chance habe man aber schon. Immerhin ist Wing Tsun der Legende nach im 17. Jahrhundert von einer Frau entwickelt worden: Einer Chinesin, die sich gegen die besetzenden Mandschu wehren musste.

Taktik statt Kraft

„Wir arbeiten nicht mit Kraft“, erklärt Seibold. Wie bei vielen asiatischen Kampfkünsten wird quasi die Kraft des Gegners gegen ihn selbst eingesetzt oder aber sie läuft ins Leere. Etwa, indem man einem Schubser nicht begegnet, indem man die Muskeln anspannt, sondern flexibel wie eine Gummipuppe mitgeht. Auch einen kommenden Schlag fühlt Seibold mehr als er ihn sieht – bei ihm funktioniert das auch mit geschlossenen Augen. Fast instinktiv geht er mit dem Angreifer mit, der Mühe haben wird, einen Schlag zu platzieren. „Mein Ziel ist ja nicht, ihn zu besiegen“, betont Seibold. „Sondern davonzukommen.“

Daher bezeichnet er Wing Tsun nicht als Kampfsport. Anders als etwa im Judo oder Karate gibt es auch keine festen Abläufe. Stattdessen vermittelt er seinen Schülern Taktiken, um eine Konfrontation zu bestehen. Denn: „Auf der Straße wird sich der Gegner auch nicht an Regeln halten.“ Und das im Kampfsport vermittelte Ehrgefühl geht ihm wahrscheinlich ab. Das heiße aber nicht, dass seine Schüler die Selbstbehrrschung fahren lassen, im Gegenteil. „Man lernt, sich zu kontrollieren – und bewahrt im Ernstfall einen kühlen Kopf.“

Dass Selbstverteidigung eher Frauensache ist, findet Bodo Seibold nicht. Männer können genauso an einen körperlich überlegenen Gegner geraten. „Ich wurde als 16-Jähriger von einem älteren Mann verprügelt“, sagt er. „Ich wollte nicht, dass das nochmal passiert.“ Und: „Auch Männer haben Angst.“

Info Bodo Seibold unterrichtet WingTsun in Ulm, Biberach und Memmingen. Mehr Info und Probetraining unter sifu-bodo.de

Sicher ist sicher!

Die große Serie vom 28. September bis 9. November
Heute: Selbstverteidigung

Zum Thema

Lieber kein Pfefferspray

Ein allgemeingültiges Rezept, wie man in einer kritischen Situation reagieren soll, gibt es nicht, sagt Julia Helle vom Referat Prävention des Landeskriminalamts Baden-Württemberg. Aber: „Wenn man kann, sollte man die Situation verlassen.“ Sprich: davonlaufen. Eine handgreifliche Konfrontation sollte stets der letzte Ausweg sein.

Daher setzt die Polizei statt auf Selbstverteidigung eher auf Selbstbehauptung. Bei Ersterer geht es um eine körperliche Auseinandersetzung, bei Letzterer um das eigene Auftreten. „Wenn einem eine Situation unangenehm wird, sollte man das direkt sagen – und dabei den anderen auf alle Fälle Siezen“, empfiehlt Helle. Das baue Distanz auf, und Umstehende kommen nicht auf die Idee, es handele sich um den Streit eines Pärchens.

Das Gesagte und die Körpersprache müssen zusammenpassen. Viele Menschen lachen zum Beispiel aus Unsicherheit. „Besser ist es, ernst zu bleiben und deutlich zu sagen, dass man etwas nicht möchte.“ Und wenn man andere Menschen um Hilfe bittet, empfiehlt es sich, Personen direkt anzusprechen – sonst fühlt sich keiner zuständig. „Also sagen: Sie mit der roten Jacke, rufen Sie bitte die Polizei“, sagt Heller.

Wird man festgehalten, sollte man sich mit aller Kraft wehren. Die Chance, dass ein Angreifer bei Widerstand von einem ablässt, sei recht groß. Abzuraten sei aber von „Waffen“ wie Pfefferspray. „Vor allem, weil sie leicht gegen einen selbst verwendet werden können“, sagt Helle. Und bis man sie im Ernstfall aus seiner Tasche gekramt habe, könne der entscheidende Moment schon vorbei sein.

Die Umgebung aktiv wahrzunehmen, sei eine gute Idee. „Das soll nicht heißen, dass man sich ständig hektisch umschauen soll, sondern sich möglichst nicht durch das Smartphone oder Musik ablenken lässt.“

Wenn es aber zu einem Überfall kommt, solle man sich auf keinen Fall Vorwürfe machen, falsch reagiert zu haben oder nicht selbstbewusst genug gewesen zu sein, betont Helle. „Das Opfer hat niemals Schuld.“ *yel*

Alle Folgen im Überblick

1 Die gefühlte (Un-)Sicherheit
2 Mobile Geräte in Gefahr?
3 Die sichere Senioren Wohnung
4 Lebensmittelkontrolleuere
5 Flüchtlinge
6 Vorsorge für den Weltuntergang
7 Feuer auf der Bühne
8 Schutz vor Sportverletzungen
9 Sicherheit in und um die Arenen
10 Fahranfänger
11 Firma die IT-Netzwerke knackt
12 Jobs mit Risiko
13 Sport am Berg
14 Verunsicherte Kinder
15 Wer versichert eine Ausstellung
16 Der Weiße Ring
17 Selbstverteidigung
18 Gekaufte Sicherheit