

# Wehren oder weglaufen?

**Selbstverteidigung:** Wenn man alleine unterwegs ist, umhüllt von Dunkelheit und hinter sich plötzlich Schritte hört, läuft es einem schonmal kalt den Rücken herunter. Sollte man den Blick über die Schulter wagen oder lieber schnell das Weite suchen?

Von Gesa Kortekamp

Ich möchte zuschlagen, schaffe es aber nicht. „Los, box mir ins Gesicht“, sagt Tino und funkelt mich durch die Schlitz seiner Maske mit blitzenden Augen an. „Aber ich möchte dir doch nicht wehtun“, jammere ich und bestätige mein Scheitern mit einem kraftlosen Hieb. Wir befinden uns in einer Schule für Kampfkunst und Tino Kiosseoglou ist mein Trainer. Der angehende Lehrer für Gymnasium und Gesamtschule unterrichtet seit mehr als 20 Jahren die chinesische Kampfkunst Wing Tsun.

Vor ein paar Wochen fragte er mich, ob ich mich manchmal unsicher fühlen würde. Zum Beispiel, wenn ich spät abends alleine nach Hause ginge. Eigentlich nicht, dachte ich. Nach kurzem Überlegen wurde mir allerdings klar, dass ich mir lediglich Strategien zurechtgelegt habe, das unangenehme Gefühl des Sich-verfolgt-Fühlens und Auf-der-Hut-Seins zu verdrängen. Indem ich zum Beispiel mein Telefon in der Hand halte, um im Notfall jemanden anrufen zu können. Oder ich beruhige mich damit, dass ich eine Dose Pfefferspray mitnehme, die ich noch nie benutzt habe und im Ernstfall vermutlich gar nicht so schnell zücken könnte. So wirklich sicher fühlte ich mich also doch nicht und das wollte ich ändern.

Darum sagte ich Tino zu und ging mit der Erwartung in den Kurs, ein paar Handgriffe zu lernen, mit denen ich einen potenziellen Angreifer außer Gefecht setzen könnte. Zumindest für den Zeitraum, den ich bräuchte, um wegzulaufen. Doch darum sollte es erst einmal nicht gehen. „Der Kurs hat nicht den Anspruch, auf einer technischen Basis Wissen zu vermitteln, weil das keinen Sinn macht“, erklärt Tino und führt als Vergleich an: „Stellt euch vor, ihr sollt in vier Stunden lernen, wie man Auto fährt. Ihr fahrt also auf einen Verkehrsübungsplatz und übt vier Stunden lang. Könnt ihr danach Auto fahren?“ Natürlich nicht.

Selbstverteidigung zu erlernen, braucht also Zeit. Doch wir wollen schnelle Lösungen. Wir, das sind sieben Frauen ganz unterschiedlichen Alters, mit völlig verschiedenen Hintergründen, aber mit dem gleichen Bedürfnis nach Sicherheit. „Grundsätzlich geht es um Ängste“, weiß Tino. „Wir haben eine mediale Lage, die nach der Silvesternacht in Köln und der aktuellen Debatte über sexuelle Belästigung zeitlos ist. Es geht um Machthierarchien innerhalb der Gesellschaft und um Rollenvorbilder von Frau und Mann.“

## Kann man überhaupt aggressiv sein, wenn man es noch nie ausprobiert hat?

Als Frau wird man häufig zum schwachen Geschlecht gezählt und ist gleichsam naturgemäß eher Opfer als Täter. Die Gründe dafür liegen laut Tino unter anderem in der

Erziehung: „Viele Männer lernen schon früh, mit Stress umzugehen, indem sie als Jungs oft ausgeschimpft werden für das, was sie tun. Mädchen hingegen werden in der Regel gelobt, wenn sie etwas gut machen.“ Daraus resultiere, dass der Stereotyp Mann wenig Probleme damit hätte, sich entgegen der sozialen Erwünschtheit zu verhalten. Indem er sich zum Beispiel aggressiv äußern oder sogar handgreiflich werden würde. Frauen hingegen hätten meist Hemmungen, offensiv zu agieren.

Darum erproben wir im Kurs, wie es sich anfühlt, jemanden zu schlagen. Wir müssen Tino mit voller Kraft vor einen Kopfschutz boxen. „Nicht, um dieses ‚typisch männliche‘ Verhaltensmuster unhinterfragt zu übernehmen. Sondern um auf dieser Erfahrung aufbauend eigene Handlungsformen zu entwickeln“, erläutert er. Das mag leicht klingen, doch meine Hemmungen sind einfach zu groß. Und das wäre

auch nicht anders in einer Realsituation.

Die meisten Frauen kennen die Zweifel, die in manchen Momenten aufkommen: Zum Beispiel, wenn jemand in einer Bar immer näher rückt und man das Gefühl hat, etwas zu intensiv gemustert zu werden. Macht man dann eine Szene und gibt dieser Person unter Zeugen zu verstehen, dass sie Abstand halten soll? Das wäre doch furchtbar unangenehm und vermutlich übertrieben. Häufig überwiegt die Angst, sich lächerlich zu machen.

## Entscheidungsfindung immer vor dem Hintergrund größtmöglicher Sicherheit

Doch wer zu unsicher oder untrainiert ist, um sich selbst zu verteidigen, ist dennoch nicht machtlos gegen Angriffe. „Es gibt die Phase vor einer Konfliktlage, die Kon-

fliktlage selbst und ihre Nachbearbeitung“, differenziert Tino. All diese Teilbereiche seien wichtig. Für ihn stünden aber die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen im Mittelpunkt.

Optimal ist natürlich, wenn man sich anbahnende Auseinandersetzungen gänzlich vermeiden kann. Dazu muss man seine persönlichen Grenzen kennen und diese klar mitteilen können. Das klingt einfacher, als es ist. Oft überschreiten andere unsere Grenzen nahezu unbemerkt. Wichtig ist daher, Situationen richtig einschätzen zu können.

Dafür möchte Tino uns sensibilisieren, wenn er aus sicherer Entfernung immer näher an jede einzelne Teilnehmerin herantritt. Ab wann wird es unangenehm? „Wenn ich in der Lage bin, dich anzufassen“, erklärt er. Das zu erproben, führe zu einem Verständnis von Risiko und Sicherheit. „Und erst daraus ergeben sich Möglichkeiten, eine Situation aktiv zu steuern.“

Ein ganz einfaches Mittel: Laut „Stop“ sagen. Aber wirklich laut. So, dass Menschen in der Umgebung sich umdrehen. Das mag einem zunächst unangenehm sein, doch sind damit zwei Vorteile verbunden. Zum einen begegne ich meinem potenziellen Angreifer nicht als Opfer. Und darauf ist seine Strategie nicht ausgelegt. Zum anderen gewinne ich auf diese Weise Zeugen dafür, wer hier wen belästigt. Denn wenn ich jemanden durch meine Gegenwehr zum Fallen gebracht habe, lässt dieser Anblick eventuell Zweifel an meiner Unschuld aufkommen.

Letztlich soll ein Selbstverteidigungskurs also neben effektiven Techniken noch viel mehr zeigen: Es ist wichtig, Situationen einschätzen zu können. Erst dann können wir mögliche Konflikte erkennen und uns für eine Handlung entscheiden. „Es geht weniger darum, am Ende wirklich etwas zu können, sondern vielmehr darum, zu wissen, welcher Weg beschreibbar ist“, weiß Tino. „Denn eine gute Entscheidung basiert auf Erfahrung. Alles andere ist Raten und Risiko.“

## Der Trainer



Tino Kiosseoglou (41 Jahre): „Es ist wichtig, dass es Kurse wie diesen gibt, weil wir unsere gesellschaftlichen Strukturen und die Rollenklischees hinterfragen müssen. Kurse ermöglichen Zugang zu dieser Problematik und befähigen zu einem Umgang damit.“

FOTO: KIOSSEOGLOU

## Wing Tsun

Die Legende besagt, dass Wing Tsun von der Shaolin-Nonne Ng Mui entwickelt wurde. Seinen Namen verdankt die Kampfkunst der ersten Schülerin Ng Muis. Yim Wing Tsun wurde von dem notorischen Schläger Wong bedroht, der sie heiraten wollte. Um sich wehren zu können, lehrte Ng Mui sie, ihre neue Kampfkunst anzu-

wenden. Und Yim Wing Tsun tat dies erfolgreich. Später gab sie ihr Wissen an andere Schüler weiter.

„Dieser Mythos dient dazu, Stereotype infrage zu stellen“, erklärt Tino Kiosseoglou. „Frau muss nicht agieren wie ein Mann. Sie muss keine männlichen Attribute belegen, um erfolgreich zu sein.“

## Ein Experiment: Wie fühlen Sie sich?

- ◆ Sie brauchen einen Partner. Am besten funktioniert es mit jemandem, mit dem Sie nicht sehr vertraut sind.
- ◆ Stellen Sie sich gegenüber voneinander auf. Der Abstand sollte etwa drei Meter betragen.
- ◆ Jetzt nähert sich Ihnen Ihr Partner langsam Schritt für Schritt. Schauen Sie sich dabei in die Augen.
- ◆ Achten Sie darauf, was die Distanzänderung bei Ihnen auslöst. Ab welchem Punkt haben Sie das Bedürfnis, selbst einen Schritt zurückzugehen?
- ◆ Tino Kiosseoglou: „Es gibt die unpersönliche, die persönliche und die intime Distanz. Erst wenn man diese selbst erlebt hat, kann man seine Grenzen klar kommunizieren.“