

laut

[laût], *adj.*

- a) weithin hörbar, mit kräftigem Klang
- b) geräuschvoll, lärmgefüllt

FREI VON WORTEN
PEOPLE, S. 4

BESUCH IM BLAUEN HAUS
PLACES, S. 12

WERBUNG ÜBER-ALL
PUBLIC, S. 30



Bild: Adobe Stock

„Wehrt euch, denn ihr könnt es!“

62 Millionen Frauen in Europa waren schon einmal Opfer von körperlichen oder sexuellen Übergriffen. Macht, Kontrolle, Dominanz und Erniedrigung, darum geht es den Angreifern, sagt Renate Rommel, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin.

VON SIEGLIND RIEDEL

Die Stuttgarter Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin schult Mädchen und Frauen, sich zu wehren. Ganz nach dem Motto „Jede kann sich wehren!“ und „Angst lähmt – Mut befreit“. Sie ist der Meinung, gutgemeinte Ratschläge wie „Seien Sie abends nicht allein unterwegs“ oder „Kleiden und benehmen Sie sich unauffällig“ schränken die Bewegungsfreiheit und damit die Lebensqualität von Mädchen und Frauen massiv ein.

Das sollten Frauen nicht weiter hinnehmen, sagt sie und vermittelt in ihren Kursen nicht nur Selbstverteidigungstechniken. Sie zeigt Frauen und Mädchen, wie sie Selbstvertrauen gewinnen, ihre Stimme erheben und sich körperlich wehren.

Ein Besuch in einem ihrer Kurse. Es ist Samstag. Getränke, Obst und eine Auswahl an Selbstverteidigungs-Büchern stehen für die zehn Teilnehmerinnen bereit. Nach einer Begrüßung und Vorstellungsrunde geht es los mit lockeren Atemübungen. Nur wer aus dem Bauch atmet, kann auch aus dem Bauch herausschreien. Lautes Schreien ist eine der wichtigsten Selbstverteidigungstechniken, mit denen sich Frauen gegen Angreifer wehren können.

Doch das fällt den Teilnehmerinnen alles andere als leicht. Es ist ungewohnt und ein bisschen unangenehm. „Die Stimme laut einzusetzen, müssen die meisten Frauen üben“. Warum das so ist? Mädchen werden eher dazu erzogen, leise und höflich zu sein. Jungen werden für das Lautsein selten kritisiert.

Stopp! Verfolge mich nicht! Verschwinde! Im Kurs üben die Frauen, ihre Stimme zu erheben, zu sagen, was sie wollen und was nicht. „Frauen überlegen oft zuerst, wie es dem Gegenüber geht. Sie wollen nicht unhöflich sein. Warum eigentlich? Wieso denken wir zuerst an das Wohl eines anderen, bevor wir an unser eigenes denken?“ Mit diesen Fragen konfrontiert die Trainerin die Frauen. „Und warum sind wir höflich zu jemandem, der uns bedrohlich erscheint?“ Jede Teilnehmerin kennt Situationen, in denen sie gerne auf ihr Bauchgefühl gehört und anders reagiert hätte.

Renate Rommel unterscheidet gefährliche und unangenehme Situationen. Doch sie rät, sich in beiden zu wehren oder zumindest mitzuteilen, wenn das Gegenüber zu weit geht. In gefährlichen Situationen gebe es drei Möglichkeiten sich zu verteidigen. Schreien, Rennen oder körperliche Gegenwehr. „Schaffen es Frauen in solchen Situationen nicht, sich zu wehren, weil sie geschockt sind oder schlicht nicht wissen wie sie sich verhalten sollen, geben sie sich im Nachhinein oft die Schuld.“ Die Kursleiterin sagt, es sei nie die Schuld des Opfers. Aussagen wie „Sie hätte sich nicht so aufreizend kleiden sollen“ seien keine echte Entschuldigung. Bis 1997 war Vergewaltigung in der Ehe nicht strafbar. Wer das hört, muss erst einmal schlucken. Lange ist das noch nicht her. Laut Kriminalstatistik des Bundeskriminalamts geschehen etwa 80 Prozent der sexuellen Übergriffe und Gewalttaten im nahen Umfeld. Der Täter ist meist jemand, den wir kennen. Dabei spiele die Ausübung von Macht eine wichtige Rolle.

Zurück zum Kurs. Fass mich nicht an! Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie sich aus festen Handgriffen und Umarmungen befreien können. „Beim Würgegriff befindet ihr euch in einer höchstgefährlichen, sogar lebensbedrohlichen Situation. Hier heißt es, sich mit allen Mitteln zu wehren“, erläutert die Kursleiterin. Auf den Täter dürfe dabei keine Rücksicht genommen werden. „Frauen geraten leicht in die Situation, in der ihnen ihr Gegenüber leidet. Doch in solchen Situationen gilt: Er oder ich.“

Die Kursleiterin zeigt auf, welche Schwachpunkte eines Angreifers ausgenutzt werden können. Neben den Genitalien seien das Knie, Augen, der Hals, die Nase, Schienbeine und Füße. Ihr Tipp: „Schlagen könnt ihr mit der Faust, den Handballen und den Ellenbogen. Dieser Knochenpunkt ist besonders hart.“

Aber: „Von Pfeffersprays halte ich nicht viel.“ Der eigene Körper sei die stärkste Waffe sei, die Verteidigung mit Pfefferspray funktioniere oft nicht. „Entweder man hat es in dem Moment nicht dabei oder keine Ahnung, ob und wie es funktioniert, weil man es nicht getestet hat.“

Wir haben alles, was wir zur Selbstverteidigung brauchen. Frauen und Mädchen, wehrt euch, denn ihr könnt es.

www.jede-kann-sich-wehren.com

