

## Wie verhalte ich mich in einer dunklen Gasse oder in einer Tiefgarage? Schon ganz einfache Abwehrtechniken helfen, damit einen die Angst nicht lähmt



In einer dunklen Tiefgarage wurde ein Überfall nachgestellt.



Ein gezielter Tritt zwischen die Beine kann den stärksten Mann ganz schnell schachtmatt setzen.

Sexuelle Belästigungen und gewalttätige Angriffe nehmen zu; viele Frauen und Mädchen haben Angst.

VON EVA MOLITSCHNIG

Doch die richtige Verteidigungstechnik und das nötige Selbstbewusstsein lassen sich trainieren, denn Selbstverteidigung bedeutet in erster Linie, sich selbst schützen zu können, aber auch, sich in einer Notsituation körperlich und verbal wie auch nonverbal wehren zu können. Niemand

will ein Opfer sein, und darum ist es wichtig, die reale Gefahr zu erkennen und seine eigenen Stärken zu erfahren. Stärke, Mut und Kraft sind Eigenschaften, die durch Techniken einfach aktivierbar sind. Wer diese Techniken beherrscht, ist nicht mehr angreifbar, wird selbstbewusster. In der heutigen Zeit sind diese Eigenschaften für die ganze Familie und besonders für Kinder wichtig, um sich behaupten zu können.

Friedrich Steiner vom steirischen Lan-

deskriminalamt und sein Kollege Wolfgang Geier haben es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen und Mädchen (ab zwölf Jahren) in die Geheimnisse der Selbstverteidigung einzuweihen.

### Aufmerksam sein

„Es gibt drei Phasen, die beachtet werden müssen“, erklärt Wolfgang Geier. Das wichtigste ist die Aufmerksamkeit. „Wer mit offenen Augen durchs Leben geht, kann 80 Prozent der gefährlichen Situationen vermei-



den.“ Der zweite Punkt ist, seine Angst zu überwinden. „Sonst helfen alle Techniken nichts.“

### Angst rauschreien

Wenn man in eine Angriffssituation kommt, kann das Kommando nur lauten: „Schreien, kämpfen, treten, kratzen, beißen! Alles raus, was möglich ist“, weiß der Experte. Vor allem das Schreien ist wichtig – nämlich für einen selbst. Die Angst hinausschreien. Wie beim Hochschau-bahnfahren. Und in der dritten Phase gilt es die Schmerzpunkte des Gegners zu kennen. Empfindlich sind vor allem Nase, Augen,



Wenn die Damen einmal in Fahrt sind, schnallt sich Friedrich Steiner lieber den Schlagpolster um.

# Frauenpower

Ohren und Kehlkopf. Altersmäßig ist bei den Teilnehmerinnen alles dabei. Von der 85-jährigen Seniorin, die Handtaschendieben keine Chance geben will, bis zur zwölfjährigen Schülerin. „Wir wollen durch den Kurs

selbstbewusster werden“, erklärt Marianne ihre Motivation. „Ich bin wegen meiner Tochter da“, sagt Alex. Das gleiche gilt für Doris, deren zehnjährige Tochter noch zu jung ist für den Kurs. „Ich kann das Erlernte aber an Sie weitergeben.“

len auch Sie sich jetzt Ihrer Angst stellen? Informationen gibt's unter [www.judohaus.at](http://www.judohaus.at).

Alle waren mit vollem Eifer dabei. Neben Abwehrtechniken wird auch das Selbstbewusstsein trainiert.



◀ Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann? Wir sicher nicht! Geballe Frauenpower!

▲ Ausbilder Wolfgang Geier mit der Jüngsten im Kurs, der zwölfjährigen Vroni.

### Tatort: Tiefgarage

Der Ernstfall wird in einer Tiefgarage geprobt. Friedrich Steiner maskiert sich. „Ihr müsst euch mit allem, was ihr gelernt habt, zur Wehr setzen“, gibt Steiner die Marschrichtung vor. Bravourös bringen die Damen den grimmigen Räuber zur Strecke. Und? Wol-

