

Frauen trainieren für den Verteidigungsfall

Kursus der Rendsburger Polizei soll vor allem die Selbstsicherheit stärken

Rendsburg – Die Gesichter der 14 Frauen verziehen sich im Mitgefühl, als Gerhard Rodigast seinem Sohn Alex knackend die Handgelenke umbiegt, worauf dieser in die Knie geht. Muss das sein? Aber Rodigast lässt keine Alternative: „Wenn es um Dein Leben geht, gibt es nur das volle Programm, alles was drin ist“, ermahnte der Mann mit dem 3. Dan im Ju Jitsu die Teilnehmerinnen am Selbstverteidigungskurs der Rendsburger Polizei.

Was Rodigast an seinem eigenen Fleisch und Blut vorführte, war natürlich nur die Weichversion der Selbstverteidigung, und Sohn Alex hat nicht wirklich Schaden genommen. Ernsthaft angewendet könnten einige der gezeigten Verteidigungsmaßnahmen im ungünstigsten Fall allerdings zum Tod führen, gibt Rodigast zu. Dass das irgendeiner der Teilnehmerinnen aber je geschehen wird, ist eher unwahrscheinlich. Denn selbst die Schläge beim Training auch nur anzudeuten, fällt vielen schwer. „Die meisten Frauen sind zu lieb für diese Welt“, erklärte Rodigast die Zurückhaltung.

„Frauen fällt es erfahrungsgemäß schwer, sich zu weh-



Wie nebenbei streift Anja Sievers die empfindliche Nase von „Angreifer“ Gerhard Rodigast, so dass ihn der Schmerz ablenkt. Foto aba

ren“, wusste auch Anja Sievers von der Kriminalpolizei. Das liege vor allem daran, dass sie auf den Verteidigungsfall nicht vorbereitet seien. Deshalb sei es wichtig, die Frauen dafür zu sensibilisieren: „Wenn man auf eine Situation nicht vorbereitet ist, wird man von seiner Angst daran gehindert, adäquat zu handeln.“ Das gelte für Frauen in allen Alterstufen. Entsprechend zufrieden war die

Kriminalbeamtin mit der Teilnehmermischung von 15 bis 73 Jahren.

Die älteste, Hildburg Kiel, hat in 35 Jahren in Rendsburg mehr brenzlige Szenen erlebt als in den 24 Jahren davor, die sie in Hamburg gewohnt hat. „Frauen in meinem Alter gehen grundsätzlich nicht mehr zum Turnen, wenn sie nicht mindestens zu zweit oder dritt sind. Und weil das in den seltensten Fällen geht, fällt die

Gymnastik flach“, schilderte die 73-Jährige. Aber auch die 23-jährige Beeke Jandt war zum Kurs gekommen, weil sie sich beim abendlichen Joggen nicht sicher fühlt.

Dabei stellt der Bösewicht im Busch nur einen geringen Prozentsatz der Angreifer. „Die meiste Gewalt erleben Frauen im sozialen und beruflichen Umfeld“, erläuterte Anja Sievers. Und gerade da falle es vielen Frauen schwer,

sich deutlich zu erklären. Sich eindeutig zu verhalten und Probleme anzusprechen sei deshalb das erklärte Ziel. Aber dazu braucht die Frau Selbstsicherheit, und die gewinnt sie, indem sie Techniken erlernt, mit denen sie einen Angreifer außer Gefecht setzen kann. Das führt zu einem selbstbewussteren Auftreten, das seinerseits Übergriffe erst gar nicht aufkommen lässt. aba