

# „Ich lass' doch nicht alles mit mir machen“

## Selbstverteidigung gibt Selbstvertrauen und lehrt den Umgang mit Aggressionen und Stress

Von Pelin Aytaç  
(0 64 41) 95 95 59  
xact@mittelhessen.de

**Wetzlar.** Kürzlich ist die 14 Jahre alte Lea-Johanna Wagner (siehe Foto unten) aus Wetzlar in einem Freizeitpark in Soltau von einem älteren und stärkeren Jungen „blöd angemacht“ worden. Als er den Arm gegen sie hob, hat die Schülerin den Arm festgehalten und dem Jungen gezeigt, dass er so nicht mit ihr umspringen kann.

„Der Junge war schon aggressiv drauf und hat mir in einem respektlosen Ton gesagt, ich solle weggehen“, sagt Lea-Johanna. Sie habe ihm gesagt, dass er doch auch bitte sagen könne. Daraufhin wollte er sie angreifen. „Ich habe ihn nicht verletzt, sondern ihm nur gezeigt: bis hierhin und nicht weiter.“ Der Angreifer sei dann eingeschüchtert weggegangen. „Ich lass' ja nicht alles mit mir machen“, sagt sie.

Lea-Johanna hat beim Selbstverteidigungskurs gelernt, richtig zu reagieren. „Selbstverteidigung macht Spaß, weil sie mir mehr Selbstvertrauen gibt und mich fit hält. Außerdem treffe ich hier meine Freunde. Ich mach' das seit sechs Jahren“, sagt sie. Auch Niklas Fleischer (siehe

Foto unten) aus Aßlar (Lahn-Dill-Kreis) fühlt sich sicherer seit er zum Selbstverteidigungskurs geht.

Der 14-jährige Schüler der Alexander-von-Humboldt-Schule in Aßlar besucht wie Lea-Johanna seit sechs Monaten den Kurs bei Kai Gebhardt (siehe Foto) vom Asia-Fitness in Wetzlar. „Bei der Selbstverteidigung geht es um den Schutz des eigenen Lebens oder des Freundes“, sagt Gebhardt. Die Technik sei schnell zu erlernen und umzusetzen. „Schon Kinder im Alter von vier Jahren können es lernen.“

Neben der Fähigkeit sich zu verteidigen, lerne man Disziplin, Respekt vor anderen und bekomme mehr Selbstvertrauen. „Wenn die Jugendlichen wissen, sie können sich verteidigen, strahlen sie das aus. Sie haben eine selbstbewusste Körperhaltung und das schwächt oft die Angriffslust von Tätern ab“, erklärt der 37-jährige Kungfu-Meister. Bei der Selbstverteidigung lernen Jugendliche Konflikte erst mit dem Kopf zu lösen und die Faust im Notfall zu benutzen.

Kai Gebhardt gibt Tipps für

alle, die in eine unangenehme



Situationen kommen: Gefahr erkennen und aus dem Weg gehen.

Selbstbewusst laufen, nicht auf den Boden starren, aber auch nicht der Person in die Augen gucken. Das provoziere oft. „Auf Brusthöhe gu-

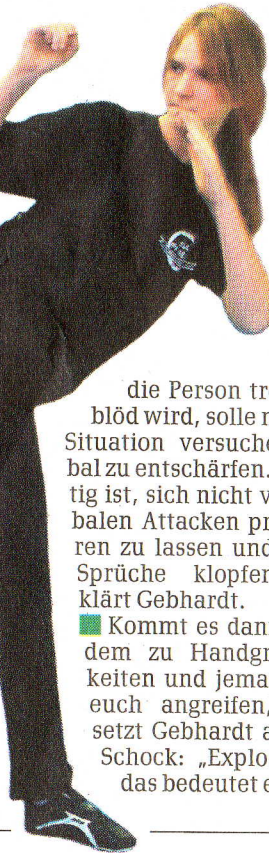
cken“, sagt Gebhardt.

In solchen Situationen kontrolliere das Stresshormon Adrenalin den Körper. Durch Training

solcher Situationen im Kurs gewöhne sich der Körper und der Betroffene bleibe „cooler“, wenn es ernst wird.

Wenn man an einer angriffslustigen oder pöbelnden Person vorbeigehen muss und zum Beispiel nicht die Straßenseite wechseln kann, dann ist selbstbewusstes Aussehen wichtig. Oft wirke das einschüchternd. Falls

Das Asia-Fitness in Wetzlar unterrichtet Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Selbstverteidigung. Für Kinder und Jugendliche gibt es fünfmal die Woche Kurse. Mit einem neuen Programm, dem „Child Prevention Program“



die Person trotzdem blöd wird, solle man die Situation versuchen verbal zu entschärfen. „Wichtig ist, sich nicht von verbalen Attacken provozieren zu lassen und selbst Sprüche klopfen“, erklärt Gebhardt.

Kommt es dann trotzdem zu Handgreiflichkeiten und jemand will euch angreifen, dann setzt Gebhardt auf den Schock: „Explodieren, das bedeutet effektiv

handeln. Was man gerade in der Hand hat nehmen und damit zuschlagen. Das kann die Handtasche sein oder die Zeitung. Es geht darum den Gegner zu überraschen: Schocken und losrennen, bloß nicht den Helden spielen“, rät Gebhardt.

Beim Schlagen die flache Hand oder die Faust benutzen

Beim Schlagen die flache Hand oder die Faust benutzen und auf weiche Körperstellen zielen. „Einzelne Finger können gefährlich sein. Man kann die Halsschlagader oder das Auge unglücklich treffen. Es geht nicht ums Töten.“ Wichtig sei es, in Übung zu bleiben, so dass der Jugendliche bei einem Angriff richtig reagieren und mit der Aufregung umgehen kann.

### Child Prevention Program

(zu deutsch: Vorbeugungsprogramm für Kinder), möchten Kai Gebhardt und Rene Bobrink sozial schwachen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geben, sich selbst zu verteidigen. Dafür soll nicht nur Selbstverteidigung unterrichtet, sondern auch

Hausaufgaben-Betreuung angeboten und auch Probleme in der Familie besprochen werden. Zurzeit ist das Projekt in der Planung, bei der Paten und Sponsoren gesucht werden. Infos gibt es unter [www.asia-fitness.de](http://www.asia-fitness.de) und [www.altchinesischekampfkunst.de](http://www.altchinesischekampfkunst.de). (pay)