

# Nicht wehrlos

Sascha Rahn im Interview mit Fatma Keckstein (44, Foto rechts), Frauenreferentin des Hamburger und des Deutschen Ju-Jitsu Verbandes



Ju-Jitsu ist eine ziemlich umfangreiche Kampfkunst mit zahllosen Techniken. Dennoch plädieren Sie für Ju-Jitsu als relativ leicht erlernbare Art der Selbstverteidigung. Wie nehmen Sie Neulingen die Angst vor dem Start?

Ich vergleiche das Erlernen unserer Kampfkunst immer gern mit dem Erlernen des Klavierspiels. Auf dem Klavier kann man recht schnell erfolgreich kleine Liedchen spielen, aber bis zur Konzertreihe ist es ein weiter Weg, den nur einige Wenige tatsächlich gehen. Mit dem Ju-Jitsu ist es genauso. Jeder kann in kurzer Zeit einige einfache, effektive Verteidigungstechniken lernen, die im Ernstfall absolut ausreichend sind.

Was ist das Besondere an den Kampftechniken?

Die ausgewählten Techniken, die wir in unseren „Frauen-selbst-Sicherheit“-Kursen vermitteln, sind vor allem einfach, effektiv und leicht zu behalten. Das ist sehr wichtig, denn in einer Angriffssituation stehe ich unter Stress und bin da gewiss nicht in der Lage, komplizierte Technikfolgen zu repetieren.

Bei fernöstlichen Kampfsportarten steht ja meist auch eine Philosophie hinter dem Ganzen. Wie ist das beim Ju-Jitsu?

Ju-Jitsu schafft durch seine Angebote eine Verbindung zwischen den Werten fernöstlicher Traditionen und dem Lebensgefühl moderner Menschen. Im Mittelpunkt steht für uns die positive Entwicklung und Sicherheit jedes Einzelnen. Das spiegelt sich auch in unserem Leitsatz:

Anzeige

HaarSchnitt

Schnell / Haarschnitt

10,99 €

Schnell reinkommen  
Schnell drankommen

QUALITÄT ERLEBEN ZUM GÜNSTIGEN PREIS

Bahnhofstr. 23  
25421 Pinneberg  
© 04101/207 341

Öffnungszeiten: Mo.-Fr 9.00-19.00 Uhr  
Ohne Anmeldung: Sa. 8.00-14.00 Uhr

„Mit Sicherheit Lebensgefühl“.

Als Frauenbeauftragte des Verbandes beschäftigen Sie sich ja ganz besonders mit dem Phänomen „schwach besiegt stark“. Wie läuft das konkret?

Aus Polizeiuntersuchungen wissen wir, dass viele Frauen erfolgreich gewalttätige Übergriffe verhindern konnten, indem



Mit Hilfe der richtigen Technik können sich Frauen körperlichen Angriffen erwehren

sie aus der Rolle des „leichten Opfers“ herausraten und sich mit allen Mitteln gegen den Angreifer zur Wehr setzten. Den Grund dafür erklärt die Psychologie: Dieses Verhalten passt nicht in das Bild, das sich viele Täter vorher von der Situation ausgemalt hatten und führt in über 90 % der Fälle zu einem Abbruch des Angriffs und zur Flucht des Täters. Bei diesem Wissen über Täterprofile setzen wir an. Es geht weniger darum, aus Frauen „Kampfkätzchen“ zu machen, als mit ihnen zu erarbeiten, welche Kräfte bereits in ihnen stecken und wie sie diese besonders effektiv einsetzen können.

Gibt es Altersgrenzen für den Einstieg in diesen Sport? Nach oben oder unten?

Die Kleinsten fangen im Ju-Jitsu ab 5 Jahren an. In diesem Alter werden auf spielerische Weise die koordinativen Fähigkeiten geschult. Nach oben hin gibt es keine Begrenzung – eben wie beim Klavierspielen.

Was raten Sie den Opfern häuslicher Gewalt?

Diese Menschen sollten sich an Opferhilfe-Organisationen wenden, bei denen sie kompetent in diesem schwierigen Thema betreut und beraten werden.

Wie impfen Sie eingeschüchterten Opfern neues Selbstvertrauen ein, wenn Sie sich für das Erlernen von Gegenwehr entscheiden haben?

Es ist wichtig, sich sowohl mental als auch körperlich mit der Selbstverteidigung zu

beschäftigen. Daher hat die Selbstverteidigung (SV) drei Schwerpunkte: Prävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung. In theoretischen Einheiten lernen die Frauen Studien der Polizei, Sicherheitstipps und Selbstbehauptungsübungen kennen. Im praktischen Teil können sie ihre Schlagkraft an speziellen Schlagkissen erproben.

Das macht nicht nur unheimlich viel Spaß sondern verbessert nebenher auch noch die Fitness.

Wie entscheiden Sie in der Beratung, ob ein Beginn der Gegenwehr sinnvoll ist oder eher der direkte Gang zur Polizei?

Also, wenn ich noch die Chance habe, einem Angriff zu entkommen und zur Polizei zu spazieren, dann gibt es keine Frage – dies ist DAS Mittel der Wahl! Ich möchte das an einem Beispiel erklären: Einer Frau sitzt im Zugabteil ein Mann gegenüber, der sie unentwegt anstarrt. Gemäß den Schwerpunkten, die ich vorhin erwähnte, hat sie mehrere Verhaltens-Möglichkeiten: Prävention: Sie steigt um ins Nebenabteil in dem noch andere Fahrgäste sitzen. Selbstbehauptung: Sie macht dem Gegenüber mit Körpersprache und Worten klar, dass er dieses Verhalten einzustellen hat. Selbstverteidigung: Sie knallt ihm die Hand ins Gesicht und bricht ihm die Nase. Beim letzten Lösungsansatz würde sie wohl kaum Beifall bekommen, oder? Im Ernst: Jeder muss für sich persönlich bewerten und entscheiden, ob und wie eine Gegenwehr erfolgen soll, das kann einem niemand abnehmen. Körperliche Selbstverteidigung setzten wir aber erst dann ein, wenn wir davon überzeugt sind, dass wir anders nicht mit heiler Haut davonkommen werden.

Wie bewerten Sie die Wirkung und Notfalltauglichkeit von Dingen wie Pfefferspray?

Ein nicht ganz einfaches Thema. Wer sich

damit sicher fühlt – bitte sehr, aber ich gebe zu bedenken, das die Meisten, die diese Abwehrmittel mit sich herumtragen, noch niemals ausprobiert haben, wie sie eigentlich funktionieren. Bei einem Überfall steht man unter Stress und dies ist dann der denkbar schlechteste Zeitpunkt, diese Erfahrung nachzuholen.

Blöd auch, wenn man gerade dann feststellt, dass die Windrichtung so ungünstig ist, dass man das Zeug selbst abbekommt.

Angenommen es kommt zu einer erfolgreichen Selbstverteidigung und im Anschluss zu einem gerichtlichen Verfahren wegen Körperverletzung. Wie sind Ihre Erfahrungswerte im Bereich der Akzeptanz von Notwehr?

Niemand verlangt, dass man Gewalt widerstandslos hinnehmen muss.

Im Gegenteil – der §32 StGB besagt: „Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.“

Sicher wird ein Richter zu prüfen haben, ob es sich hier tatsächlich um Notwehr gehandelt hat oder nicht und natürlich verdient der Anwalt des Klägers sein Geld damit, das Gegenteil zu beweisen. Kommen wir noch einmal auf mein Beispiel mit der Frau im Zug zurück.

Wählt sie bei purem Anstieren gleich den „Nasenbrecher“ dann wird sie das schwerlich als Notwehr verkaufen können und das zu Recht! Stellen wir uns aber eine andere Situation vor: Der Mann stürzt sich auf die Frau, die Hände an ihrer Kehle und drückt immer fester zu. Was dann? Ich für meinen Teil würde sehen dass ich mein Leben rette und in diesem Moment sicher keine Zeit dafür haben, darüber zu sinnieren, wie dies später einmal bewertet werden könnte.

Ansprechpartnerin beim Verband:  
Fatma Keckstein, © 040/ 279 35 59, fatma.keckstein@hjjv.net, www.hjjv.net  
\*Hotline für Opfer von häuslicher Gewalt und Stalking: 040/ 226 226 27  
(täglich von 10 bis 22 Uhr, mehrsprachig)  
\*Opferhilfe e.V.: Psychologische Betreuung, Familienberatung und Partnerberatung für Opfer von Körperlicher Gewalt, Hilfe bei Behördenangelegenheiten.  
© 040/ 38 19 93