



GERÜSTET FÜR DIE STUNDE X

Was tun, wenn eine Notsituation eintritt? Haben Frauen überhaupt eine Chance gegen brutale, körperlich starke Täter? Wir haben bei Selbstverteidigungsexperten nachgefragt.

Die Horrornächte von Köln und Innsbruck sind vielen in die Glieder gefahren. Statt ausgelassener Silvesterstimmung wurden Mädchen und

Frauen begrapscht, beschimpft, erniedrigt und fast vergewaltigt. „Diese Art von Gruppen-Missbrauch ist neu, hier sind wir mit einer veränderten Situation konfrontiert“, bestätigt Dr. Andreas Held, Tae-

kwondo-Gründer und Großmeister, der Frauen, Männer und Kinder die Selbstverteidigung lehrt. „Davon abgesehen habe ich aber nicht den Eindruck, dass Frauen mehr Angst haben als früher.“



Taekwondo-Schulleiter Andreas Held und die Trainerinnen Magdalena Steck (l.) und Manuela Kozak geben wertvolle Tipps zur Selbstverteidigung.



DIE ERSTE ADRESSE FÜR SELBSTVERTEIDIGUNG

Taekwondo wurde 1955 in Korea entwickelt und heißt wörtlich: Fußtechnik (Tae), Handtechnik (Kwon) und Weg (Do). Die Kampfkunst unterscheidet sich von anderen durch die besondere Betonung der Bein- und Kicktechniken. Young-Ung Taekwondo zählt zum „traditionellen Taekwondo“.

Die Kampfkunst-Schule des Young-Ung Taekwondo wurde von Großmeister Andreas Held gegründet und ist mittlerweile auf 18 Standorte angewachsen. Held ist der einzige allgemein beeidete Sachverständige für Kampfsport in Wien, dazu Lehrlingsausbildner und Sportwissenschaftler.

Sein Credo: „Taekwondo ist nicht nur Kampfsport und Selbstverteidigung, sondern ein Lebensweg zu einem gesünderen, dynamischen Körper, einer zufriedenen Seele und einem sehr starken Geist.“

18 Standorte. Die Stammschule befindet sich am Julius-Tandler-Platz im 9. Bezirk, dazu gibt es 13 weitere Schulen in Wien (Bild oben: Mariahilfer Straße) sowie Niederlassungen in Perchtoldsdorf, Krems, Graz und Klagenfurt. Mehr: www.yu-taekwondo.com

Stufe zwei ist dann: „Wenn eine Gefahrensituation eintritt, nicht provozieren, deeskalierend und ruhig wirken – und wenn möglich weglaufen. Das ist immer eine gute Variante. Voraussetzung ist körperliche Fitness, unsportliche Personen tun sich hier schwerer“, so der Experte. „Ausdauer- und Kraftsport sind für eine effektive Verteidigung sehr wichtig.“

Die dritte Stufe der Gefahrenskala: „Wenn ein Täter die Grenze zur persönlichen Intimzone überschreitet, muss man den Schalter umlegen – von null auf 100! Dann heißt es: sich wehren, Alltagsgegenstände wie Schlüssel, Kuli, Stifte oder Stöckelschuhe als Waffen verwenden, mit den Fingernägeln in die Augen fahren, kratzen und laut um Hilfe schreien. Dann kann es keine Kompromisse mehr geben, denn es geht ums Überleben ...“

Die Wahl der „Waffen“

Von der Verwendung des oft genannten Pfeffersprays rät er ab: „Das empfehle ich nicht. Um einen Pfefferspray effektiv verwenden zu können, braucht man Selbstbewusstsein, Schnelligkeit, und im Freien ►

Aber sie sind besser informiert – und brauchen Strategien gegen hinterhältige Gruppen-Angriffe. „Zuallererst sollte man darauf achten, nicht alleine fortzugehen“, rät Held. „In großen Gruppen passiert seltener etwas, Tätern wird es schwerer gemacht, da mehr Aufmerksamkeit vorhanden ist.“

Drei-Stufen-Plan

Grundsätzlich skizziert der Experte einen Drei-Stufen-Plan: „Punkt eins ist, zu versuchen, erst gar nicht in Gefahrensituationen zu kommen, aufmerksam zu sein und Gefahren rechtzeitig zu erkennen. Man sollte vorausschauend agieren, dunklen Seitengassen ausweichen, andere Wege gehen und – wenn möglich – Verwarnungen aussprechen.“



1 Augen auskratzen

Nicht lange fackeln, sondern dem Angreifer direkt in die Augen greifen, um ihn zu „schocken“.

2 Hintreten

In Boden-Notlage kräftigst hintreten, am besten in den Intim-, Knie- oder Bauchbereich.

3 Spitzer Schlüssel

Alltagsgegenstände als Stichwaffen verwenden: Schlüssel, Stifte, Stöckelschuhe, Kuli ...



die richtige Windrichtung.“ Leichter bei der Hand sind eben alltägliche Dinge wie Schlüssel, Stifte oder die Stöckelschuhe. Und für wichtiger hält er, Techniken zu erlernen, um sich Luft zu verschaffen: „Am besten in unseren Selbstverteidigungskursen. Wenn man weiß, wie man sich effektiv wehrt, fühlt man sich sicherer und wird auch ein anderes Selbstbewusstsein ausstrahlen“, bestätigt die erfahrene Taekwondo-Trainerin Manuela Kozak. „Dann wird man den Blick nach vorne richten, gerade stehen und signalisieren: Trau dich nur!“ Ein falsches Signal ist hingegen die leicht gebückte Haltung und der demütige Blick nach unten.

Den Solarplexus anpeilen

Das sieht auch die junge, dynamische Selbstverteidigungstrainerin Magdalena Steck so: „Das Training bei Young-Ung Taekwondo ist

fürs Selbstbewusstsein einer Frau enorm wichtig. Da die Übungen mit Männern durchgeführt werden, kann man auch gleich die richtigen Kräfteverhältnisse kennenlernen.“ Und die einfachsten Verteidigungsschläge lernen – wie etwa mit der Hand möglichst auf den Solarplexus unterhalb des Brustbeins zu zielen: „Da krampft sich alles zusammen, dem Täter nimmt es kurz die Luft, und es gibt ein bisschen Zeit, um die Flucht zu ergreifen“, erörtert Steck.

Gerader Stoß nach vorne

Sollte in einem Notfall ein Kick mit dem Fuß ausgeführt werden (müssen), dann raten die drei Taekwondo-Experten zu einem „geraden oder seitlichen Stoß mit der Fersensole nach vorne“. Ziel ist der Intim- oder Kniebereich, sensible Stellen bei jedem, auch bei den schlimmsten Verbrechern.

Pfeffersprays empfehle ich nicht. Zur Abwehr sollte man Alltagsgegenstände verwenden ...

Taekwondo-Großmeister (5. Dan) Dr. Andreas Held



3

„ÖSTERREICH SICHER“: TOLLE LESER-RABATTE

Es gibt kaum eine Situation, aus der man sich nicht befreien kann – man muss nur wissen, wie. Die häufigsten Angriffe sind Würgen, das Fixieren der Hände und das Niederreißen und Attackieren am Boden – sinnvolle Befreiungstechniken zeigt die Fotostrecke auf Seite 46. Die Experten Held, Kozak und Steck haben die Übungen, die in den Crash-Kursen gelehrt werden, für „Österreich sicher“ zusammengefasst.

Absolutes No-Go

Ein Fehler, den vor allem junge Frauen gerne machen, ist „taub und blind“ durch die Gegend zu laufen. „Handy und Kopfhörer sind ein Riesenproblem“, so Manuela Kozak. „Man weiß ja nicht, was rundherum passiert, hört drohende Gefahren nicht näher kommen, kann sich nicht rechtzeitig darauf vorbereiten. Wer mit Kopfhörern und lauter Musik herumläuft, ist ein leichtes Opfer.“

Stattdessen beim nächtlichen Nachhauseweg immer den Blick über die Schulter machen. Sich auch umsehen, wenn man nur ein paar Meter vom Taxi zum Haustor geht. Überall können – theoretisch – Gefahren lauern. Und mit dem Handy herum-

spielen oder sich der lauten Musik in Kopfhörern hingeben, erhöht die Gefahr um ein Vielfaches.

Spezielsituation in der Gruppe

Wobei die Schandnächte von Köln mit 1.000 Opfern und Innsbruck mit zwei Dutzend sexuell belästigten Frauen auch mit erhöhter Aufmerksamkeit nicht zu verhindern gewesen wären. Für diese „spezielle Situation des Gruppen-Missbrauchs“ hat Andreas Held einen Extra-Tipp parat: „Auch wenn das Schamgefühl der betroffenen Frauen natürlich sehr groß ist, meine ich, dass man derartige Angriffe über sich ergehen lassen sollte. Ein Begrapschen, auch wenn es weh tut, ist noch nicht lebensbedrohend. Man sollte sich die Triebtäter aber gut merken, um sie der Polizei möglichst genau beschreiben zu können.“

Was auch bei Einzelangriffen sinnvoll wäre. „Bei Überfällen oder versuchten Vergewaltigungen geht es um Leben oder Tod. Da muss man den Schalter umlegen, sich mit allen Mitteln wehren“, so Held. „Weglaufen, schreien, hintreten, Aufmerksamkeit erregen – und lernen, wie man sich verteidigt ...“

Hans Steiner

Crashkurse: Young-Ung

Taekwondo bietet permanent „Schnellkurse“ im Ausmaß von drei Tagen zu je zwei Stunden an. Man lernt und übt die Grundkenntnisse der Selbstverteidigung. Termine sind jeweils am Samstag – die nächsten am 22.4., 29.4., 13.5.

Intensivkurse: Im Zeitraum von sechs Monaten wird dreimal pro Woche unterrichtet. Man lernt spezielle Techniken und Kicks, übt viele Notsituationen (auch Schwitzkasten etc.), macht Sicherheitsparcours und erhält ein gutes Rüstzeug.

Bis zu 50% Rabatt.

Crashkurse: Kinder (6–14) zahlen 25 statt 50 Euro, Erwachsene (ab 14 Jahren) 35 statt 70 Euro.

Intensivkurse: Kinder zahlen 60 Euro/Monat statt 85 Euro/Monat für die ersten vier Monate. Erwachsene zahlen 65 Euro/Monat statt 95 Euro/Monat für die ersten vier Monate.

Österreich-sicher-Leser.

Alle Leser, die vergünstigte Kurse in Anspruch nehmen, müssen bei der Anmeldung die Zeitschrift „Österreich sicher“ mitbringen.



1



2

WÜRGE-ATTACK EINES TÄTERS

1. ANGRIFF. Der Täter attackiert eine Frau, indem er sie am Hals packt und zu würgen versucht.

2 BEFREIUNG. Ein Arm geht schnell in die Höhe und der Körper wird auf die Seite gedreht, bis sich der Würgegriff automatisch lockert.



3

3 WEG-DREHEN. Danach auf die Täterhände schlagen, sich umdrehen und das Weite suchen ...

STEFAN DIENNER

DAS FESTHALTEN

1 FESTHALTEN. Annahme: Der Angreifer hält beide Hände der Frau fest und versucht, sie zu sich zu ziehen.

2 HINTRETEN. Wie reagieren? Hände mit voller Kraft in die Höhe ziehen und mit einem Fuß in den Knie- oder Intimbereich treten.

3 FLÜCHTEN. Danach wegdrehen und so schnell wie möglich das Weite suchen. Der Täter braucht kurz, um sich neu zu orientieren.



1



2



3



4

DER ANGRIFF AM BODEN

1 DRAUFSITZEN. Der Täter sitzt auf dem Opfer und beginnt, die Frau zu würgen. Was tun?

2 AUSDREHEN. Wenn die Hände frei sind, in die Rippen schlagen sowie eine Hüfte heben und sich auf die Seite drehen.

3 BEFREIEN. Wenn der Verbrecher das Gleichgewicht verliert, dann auf die Arme greifen und Körper mit aller Kraft auf die Seite drehen, um sich zu befreien.



1



2



3