

## «Man hat immer eine Chance»

*Selbstverteidigung ist keine Frauendomäne mehr - auch Männer wappnen sich gegen Gewalt*

**Sinnlose Gewalttaten, die für Schlagzeilen sorgen, rütteln auf und wecken Ängste. Eine Folge davon ist zunehmendes Interesse an Selbstverteidigungskursen. Erfahrungen in Zürich zeigen: Selbstverteidigung ist längst nicht mehr nur Frauensache.**

*Rebekka Haefeli*



Die «Schläger von München», die im Sommer vor einem Jahr in der deutschen Grossstadt mehrere Passanten angegriffen, verprügelt und zum Teil schwer verletzt hatten, sorgten für Aufsehen. Empörung ausgelöst hat auch der Fall eines jungen Mannes, der im vergangenen September an einem frühen Sonntagmorgen im Zürcher Hauptbahnhof von einer Gruppe Jugendlicher niedergeschlagen und ausgeraubt wurde. Das Opfer war zuvor einer jungen Frau zu Hilfe geeilt, die von der Gruppe sexuell belästigt worden war. Doch es sind nicht nur die

spektakulären Fälle, die aufrütteln. Beinahe wöchentlich liest man von blutigen Schlägereien. Vielfach sind Männer als Täter wie auch als Opfer involviert.

### **Mulmiges Gefühl**

Noch vor nicht allzu langer Zeit waren es vor allem Frauen, die nachts mit einem mulmigen Gefühl durch die Strassen gingen. Sie waren es auch, die - wenn sie etwas gegen ihre Angst tun wollten - einen Selbstverteidigungskurs besuchten. Der Stellenwert von Selbstverteidigungskursen hat sich mittlerweile verändert. Zu den Teilnehmern gehören zunehmend auch Männer, die sich unsicher fühlen.

Diese Tendenz bestätigt Isabelle Lendvai, Geschäftsführerin des Vereins Impact Selbstsicherheit, der im Zürcher Kreis 5 seit Jahren Kurse zur Selbstverteidigung anbietet. «Das Thema Gewalt ist heute allgemein viel präsenter als früher», sagt sie und stellt fest: «Das öffentliche Bewusstsein wird stark durch die Medien geprägt.» Wenn eine besonders aufsehenerregende Tat wie jene der «Schläger von München» tage- oder sogar wochenlang zu reden gebe, schlage sich dies bei Impact in der Zahl der Anmeldungen nieder: «Das Interesse an unseren Kursen nimmt dann jeweils zu.»

### **Kurse auch für Kinder**

Die Selbstverteidigungsmethode, die bei Impact vermittelt wird, basiert auf einem amerikanischen Konzept. Laut Isabelle Lendvai wurde die Methode Anfang der neunziger Jahre von einer Frau in die Schweiz gebracht, die zunächst ausschliesslich Kurse für andere Frauen anbot. Als man einige Jahre später auch mit Männer-Kursen begonnen habe, sei dies in feministischen Kreisen auf grosse Kritik gestossen. Heute habe sich die «partnerschaftliche Arbeit» durchgesetzt, sagt Lendvai. Als Trainer im Einsatz sind sowohl Männer als auch Frauen, und ebenso sind Workshops für beide Geschlechter im Angebot. Mehr noch: Auch für Kinder ab dem Kindergarten gibt es Kurse, die dem jeweiligen Alter angepasst sind.

Freilich sind es in der Regel nicht die Kinder selber, die wünschen, in diesem Bereich aktiv zu werden. «Wir reagieren mit diesen Kursen in erster Linie auf das Bedürfnis von Eltern, welche die Selbstsicherheit ihrer Kinder stärken möchten», sagt Lendvai. Die Angst vor Mobbing oder Konflikten auf dem Schulhof sei weit verbreitet. «Die Eltern wollen, dass sich ihre Kinder wehren können.»

Ein anderes wichtiges Standbein von Impact sind die Workshops für Berufsleute, die im Alltag mit Aggressionen und Gewalt konfrontiert werden könnten. Regelmässig ausgebildet werden laut Isabelle Lendvai beispielsweise SBB-Angestellte, Buschauffeure oder Mitarbeitende von Sozialämtern. «Dieser Sektor ist in den letzten Jahren deutlich gewachsen.»

## **Nicht in Erstarrung verfallen**

Die Impact-Methode, sagt die Geschäftsführerin, sei schnell erlernbar, effizient und zielgerichtet. Einen Einblick gibt ein Workshop, der kürzlich für eine Gruppe von Mitarbeitern in Asyl-Durchgangsheimen stattgefunden hat. Ein Trainer in einer Schutzausrüstung mimt im Kursraum von Impact realitätsnah den Angreifer. Nachdem der Ablauf genau vorbesprochen worden ist, kann es losgehen: Der Trainer in Schutzausrüstung packt einen Teilnehmer unvermittelt von hinten. Der Angegriffene schreit laut, positioniert sich, schlägt dem Angreifer zwischen die Beine und schliesslich mit dem Ellbogen gegen den Kopf. «Die Kursteilnehmer sollen unter anderem lernen, trotz dem überraschenden Angriff von hinten nicht in Erstarrung zu verfallen. Sie müssen ihre natürliche Schlaghemmung überwinden», erklärt Isabelle Lendvai. «Man hat immer eine Chance, auch in einer Extremsituation.»

## **Gefahren früh erkennen**

Die Kurse von Impact setzen allerdings - wie andere Selbstverteidigungskurse auch - noch weit früher an. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden Strategien vermittelt, um Gefahren frühzeitig zu erkennen und Grenzen zu ziehen, bevor es überhaupt zur Konfrontation kommt.

Unter anderem auf diesem Ansatz basiert auch die Pallas-Methode, die von der Schweizerischen Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen vertreten wird. Auch Pallas-Mediensprecherin Suzanne Emch hält fest, dass das Bedürfnis von Männern und Buben nach Selbstverteidigungskursen in den letzten Jahren zugenommen habe. Einzelne Pallas-Trainerinnen und -Trainer führten deshalb entsprechende Angebote. Die Nachfrage von Frauen und Mädchen sei gleichzeitig ungebrochen.

---

Diesen Artikel finden Sie im NZZ E-Paper unter: <http://epaper.nzz.ch>

NZZ Online: <http://www.nzz.ch>  
Copyright (c) Neue Zürcher Zeitung AG