



So sollte man nicht auf einen eventuellen Angreifer reagieren: Mit Angst.



Das Handy als Abwehrmittel.



Die Jugendlichen und Gewaltpräventionstrainer Denk aus Freising. Fotos: Reichelt

Schlagfertig mit dem Handy sein

Elternbeirat setzt Initiative fort: 55 Schüler an der Kastulus-Realschule üben Selbstverteidigung

Moosburg. (red) Situationen richtig einschätzen, Gefahren erkennen und vermeiden, sich selbst schützen – das wurde 55 Realschülern der 9. Jahrgangsstufe beigebracht. Nach der positiven Resonanz im vergangenen Jahr organisierte der Elternbeirat der Kastulus-Realschule Moosburg auch in diesem Schuljahr wieder einen Selbstverteidigungskurs für Jugendliche bei Gewaltpräventionstrainer Christian Denk aus Freising. Während zweier Kurse am 16. und 23. November zeigte er den Mädchen und Jungen, was man selbst tun kann, um nicht so einfach zum Opfer zu werden.

An den zwei Samstagen fanden sich insgesamt 37 Mädchen und 18 Jungen in der Turnhalle der Real-

schule ein, um Selbstverteidigung zu erlernen. Der Elternbeirat engagierte dafür erneut den Experten und Krav-Maga-Instructor Christian Denk aus Freising. Zusammen mit seinen beiden Mitarbeiterinnen Anita Sebestyen und Astrid Grießer erläuterte er zunächst die Grundlagen der Selbstverteidigung. „Es fängt bereits bei der Aufmerksamkeit an. Ist man draußen unterwegs, muss man stets wachsam seine Umgebung beobachten.“ Nicht ständig ins Handy schauen sei hier die Devise, sondern ein Auge darauf haben, was um einen herum passiert. „Dann erkennt man auch, welchen Situationen oder Menschen man besser aus dem Weg geht.“

Besonders wichtig sei dabei auch, den Mitmenschen selbstbewusst

entgegentreten. Anita und Astrid zeigten hier eindrucklich, welchen Unterschied die Körperhaltung macht. Dann ging es an die praktischen Übungen. Alle gingen erst einmal in die Abwehrhaltung. Dazu sei ein lautes „Stopp!“ oder „Geh weg von mir!“ wichtig. Die laute Stimme signalisiere Gegenwehr, mache dem Gegner vielleicht sogar Angst und einem selbst Mut. „Schreien ist wichtig, um den Puls zu regulieren, und nicht in die Angststarre zu geraten“, betonte der Trainer. Der Kampf sei erst das letzte Mittel. Das Besondere an Krav Maga sind die einfachen und effektiven Methoden, bei denen mitunter auch Alltagsgegenstände eingesetzt werden. Da traf es sich gut, dass sich dafür auch der allerwichtigste

Gegenstand eignet: das Handy. „Das hat man immer in der Hand und es dient uns als Schlagkraftverstärker.“ Mit dem Handy könne man wirkungsvoll auf empfindliche Körperdruckpunkte schlagen, wenn man tatsächlich einen Angreifer abwehren muss. Auch das demonstrierte der Trainer mit einem Freiwilligen.

Wichtige Notfalltipps zum Schluss

Den vielen Mädchen, die am Kurs teilnahmen, machte er klar, dass man „als Frau den körperlichen Nachteil mit Unfairness und Brutalität ausgleichen muss“. Im Lichte der schrecklichen Vergewaltigung in Hallbergmoos in der vorigen Wo-

che sei es umso wichtiger, Methoden zu kennen, wie man sich so weit wie möglich schützen könne.

Zum Abschluss erläuterte Anita Sebestyen, wie man sich in der Öffentlichkeit Hilfe holen kann und welche Notfallnummern und Hilfsmittel es gibt. Vom bekannten Pfefferspray riet sie dabei dringend ab: „Damit trifft man sich meist auch selbst, weil man im Eifer des Gefechts nicht einmal erkennt, wo die Sprühöffnung ist.“ Viel besser sei eine kleine Taschenlampe, die man auch als Schlagverstärker nutzen kann. Jeder sollte außerdem das universelle Handzeichen für „Hilfe“ kennen und auch das Codewort „Luisa“, mit dem man in teilnehmenden Geschäften oder Lokalen um Hilfe bitten kann.