

DAMENRIEGE

Selbstverteidigungs-/Eigenschutzkurs mit Urs A. Camenzind

Wie reagierst du, wenn dir plötzlich dein Gegenüber eine 1/2l-PET-Flasche Wasser mit vollem Schwung in deine Richtung entleert? Höchstwahrscheinlich völlig perplex und so überrascht, sodass du für ein paar Sekunden komplett ausser Gefecht bist. Genau diese paar Sekunden können dir helfen, Abstand zu gewinnen und einem allfälligen Angreifer zu signalisieren, dass du dich zur Wehr setzt.

Diese Wasserattacke und viele weitere Methoden lernten wir hautnah im Selbstverteidigungs-/Eigenschutz kennen. Distanz und Zeit zu gewinnen, kann entscheidend sein, um einen Angriff erfolgreich abzuwehren. Wir lernten, dass viele einfache Dinge als Eigenschutz dienen können. So kann z.B. eine Trillerpfeife, einen Metallkugelschreiber, eine handliche Taschenlampe (mind. 120 Lumen) oder sogar eine gerollte Zeitung/Heft gut zur Verteidigung eingesetzt werden. Und diese finden sogar meist in einer Damenhandtasche Platz.

Ist man mit dem Velo unterwegs und sieht eine ungemütliche Situation auf sich zukommen, kann man zur Getränkeflasche oder zur Velopumpe greifen.

Einen weiteren Tipp, denn wir kopfnickend mit „Aha“ zur Kenntnis genommen haben ist Folgender: Bei einem Annäherungsversuch im öffentlichen Raum, Bushaltestelle o.ä. fordert man in der Sie-Form und mit lautstarker Stimme den Angreifer zum Aufhören auf. *„Gönd Sie weg!“*, *„Löhd Sie mech in Rueh!“* So signalisiert man Passanten, dass es sich beim Angreifer um eine mir Unbekannte Person handelt, und nicht etwa um den eigenen Partner, mit dem man eben grad eine Meinungsverschiedenheit hat.

Auch lernten wir, dass wir aus rechtlicher Sicht immer gewinnen würden, sofern die Verteidigung von Leib und Leben verhältnismässig ist. Einen Kick ins Schienbein - was wir wirklich beim Kursleiter ausprobieren durften - einen Schlag auf den Unterschenkel oder ins Gesicht tut schon weh, hätte aber nie rechtliche Folgen.

Mit Urs A. Camenzind, Security-Coach und Leiter des TAI CHI Kampfkunst-Institutes BAI YUN WU GUAN in Cham, durften wir während 90 Minuten viel Spannendes erfahren. Nur schon zu wissen, dass wir mit der passenden Selbstverteidigung eine Chance haben, lässt uns sicherer auftreten und das wiederum kann helfen, erst gar nicht in die Opferrolle zu fallen.

Zum Schluss wünschten wir uns alle aber, dass wir das Gelernte doch nie anwenden müssen!

Brigitte Giustra



Daniela und Sandra, so löst man sich aus einem Handgriff



Nicoles lange Haare könnten ihr zum Verhängnis werden



Sandra und Claudia werden instruiert



Michelle und Nicole haben sichtlich Spass



Einen beherzten Kick rückwärts ins Schienbein



Typische Abwehrhaltungen, Fränzi und Anja mit Urs Camenzind



Das tut weh; Fränzi hats erfahren!