



Wo tut es dem Papier-Mann weh? Die Kursteilnehmer lernen empfindliche Stellen möglicher Angreifer kennen.

FOTO: OLIVER DIETZE

# Dahin, wo es wehtut

Fauststoß oder Tritt ans Knie? Senioren lernen, wie sie sich sinnvoll verteidigen

**Wie vermeide ich gefährliche Situationen? Wie wehre ich mich, wenn es doch zum Überfall kommt? In einem Selbstverteidigungskurs können Senioren Techniken für den Notfall lernen. Am ersten Abend ging es um diejenigen Stellen am Körper, die besonders gute Ziele oder Angriffswaffen sein können.**

Von SZ-Mitarbeiterin  
Sophia Schülke

**Saarbrücken.** „Ich bin kein Opfertyp, ich will nur ein Gespür für Situationen mit Gewaltpotenzial entwickeln“, wünscht sich eine ältere resolute Dame. Eine zierliche Rentnerin will sich abends keine Sorgen machen müssen: „Ich will mich sicherer fühlen, wenn ich alleine spazieren gehe.“

17 Senioren haben sich zu einem Selbstverteidigungskurs eingefunden, den die Stadtteilinitiative PädSak und die Stadt Saarbrücken organisieren. Während des Kurses sollen sie

drei Dinge lernen: Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. An sechs Kursabenden zeigt Dieter Winkel, Trainer des Polizeisportvereins Neunkirchen, wie sich ältere Menschen gegen Gewalt und Überfälle wehren können. „Die Angriffe auf der Straße werden brutaler, also muss man die Reaktion anpassen und das Verteidigungssystem verändern“, erklärt er zu Beginn. Winkel hat Erfahrung, gibt er doch seit 14 Jahren Kurse für Frauenselbstverteidigung: „Die Techniken aus der Frauenselbstverteidigung habe ich im körperlichen Einsatz reduziert, ältere Menschen können sich nicht lange verteidigen.“ Drei bis vier Techniken sollen sie von ihm lernen, die auf Jiu Jitsu, der japanischen Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung, basieren. Denn Körperwaffen hat jeder.

So lässt Winkel am Körper eines Skizzen-Bösewichts Angriffsziele und Verteidigungswaffen markieren. Bei dem

ernsten Thema geht es trotzdem entspannt und heiter zu. Winkel stimmt dem Ellenbogen, den die Senioren als Waffe markiert haben, zu: „Eine prima Waffe, denn sie bündelt die Energie in einem Punkt.“ Vom Box-Fauststoß rät er ab: „Selbst Klitschko bandagiert sich, weil das Handgelenk leicht wegknicken kann. Und bei Untrainierten ist das Risiko, sich selbst zu verletzen, noch größer.“ Den Schlag in die Magengrube hält er für keine gute Verteidigung, denn Bauchmuskel oder Bierbauch seien da meist im Weg.

Auch der Mythos vom einfachen Tritt in die Genitalien muss entzaubert werden. „Zwar sind 95 Prozent der Angreifer Männer, aber sie wissen, dass sie im Schritt empfindlich sind und werden sich nicht breitbeinig vor euch hinstellen“, warnt Winkel. Bessere Ziele, leichter zu treffen, sind Augen und Nase. „Da tränt es stark, das kann die Zeit zum Flüchten sein“, erklärt der Polizeisporttrainer. Schienbein,

Mittelfuß und das Knie von der Seite seien ebenso gute Ziele. Nicht unterschätzen sollten die Senioren ihre eigenen Augen und ihre Stimme. Denn dass er von seinem Opfer laut und stark angebrüllt wird, damit rechne kein Angreifer. Auch ein selbstbewusster, durchbohrender Blick kann helfen. „Ihr müsst euch vom Opfertyp abheben, denn der erste Eindruck, den der Täter von euch hat, ist entscheidend“, sagt Winkel.

Mit dem Blick Stärke zeigen, dass will die selbstbewusste Lissanne auch im Notfall können. Die 68-Jährige wurde einmal von einem Mann unvermittelt im Vorbeigehen geschlagen. „Ich will noch lernen, wie man sich ein mulmiges Gefühl nicht anmerken lässt.“ Der 76-jährige Klaus ist nach dem Kurs zufrieden: „Das hat mir gut gefallen, beim nächsten Mal will ich praktische Übungen machen.“ Das Ziel für den Trainer ist, dass die Senioren den Kurs nie anwenden müssen.