Viernheim

„Ruft nicht Hilfe, sondern ruft Feuer!“

1. Viernheimer Judo Club: Rekordbeteiligung bei dreimonatigem Selbstverteidigungskurs / Selbstbewusstsein und anderes Auftreten vermitteln

Von Oliver Höflich

Viernheim – Aktuelle Polizeistatistiken sprechen eine deutliche Sprache: In fast 90 Prozent der Fälle, in denen sich das Opfer einer Vergewaltigung oder einer Gewalttat gegen den Angreifer gewehrt hat, konnte die Tat entweder ganz abgewendet werden oder aber deren Folgen waren deutlich niedriger also ohne Gegenwehr. Selbstverteidigung ist wichtig, vor allem für Frauen. Dass die Thematik aktueller denn je ist, beweist derzeit der 1. Viernheimer Judo Club.

Montags und freitags führt der Verein ab 19.30 Uhr einen Selbstverteidigungskurs in der Sporthalle der Schillerschule durch. Er beinhaltet einen Grundkurs mit den Themen Umgang mit der Angst in schwierigen Situationen, Selbstbestimmung, Rechtsgrundlage, verbale Verteidigung, Atemtechniken sowie Judoselbstverteidigung. Die zwölf Trainingseinheiten haben eine Dauer von 90 Minuten. Als Trainer fungiert der Vereinsvorsitzende Klaus Klumpp, als 1. Dan Judo, C-Trainer, Übungsleiter A und F sowie Jugendleiter DJB und BSB ein erwiesener Fachmann auf diesem Gebiet. Die Frauen sind zwischen Mitte 20 bis Ende 60. Laut Klumpp ist es wichtig, dass sich Frauen gegen Angriffe richtig wehren können. Denn: Täter wollen keine Gegner sondern Opfer. „Die erfolgreichste Selbstverteidigung ist, wenn eine Frau durch ihre Aufmerksamkeit Gefahren im Vorfeld erkennt und so „dem Ärger" aus dem Weg gehen kann“, erläuterte am Montag der Trainer. „Ist das nicht möglich, lässt ein selbstbewusstes Auftreten schon mal eine Frau als nicht als typisches schwaches Opfer erscheinen.“

„Nur durch Wiederholung erlangen Frauen Sicherheit“

Aber wenn trotzdem ein Angriff erfolgt, hilft kein selbstbewusster Blick oder keine verbale Selbstbehauptung mehr, sondern jetzt muss der Angriff mit effektiven Selbstverteidigungstechniken aktiv abgewehrt und der Täter schnell gestoppt werden. „Das lernt man aber nicht in wenigen Stunden. Nur durch die Wiederholung erfahren die Kursteilnehmerinnen Sicherheit“, so Klumpp. Aus diesem Grund bietet der 1. Viernheimer Judo Club keinen „Crash-Kurs“ für zwei Tage an. „Das ist überhaupt nicht sinnvoll und bringt die Frauen nicht voran.“

Angriffe sofort melden

Der beste Kampf sei der vermiedene Kampf, sagte am Montag der Viernheimer Übungsleiter. Gefährliche Situationen sollen die Frauen erkennen und vermeiden. Zudem ist ein Ziel, Selbstvertrauen aufbauen. Kommt es doch zu einer Auseinandersetzung, dann ist schnelles Handeln gefordert. Die Attacke muss gekontert werden, um möglichst rasch Hilfe zu holen. Doch laut Klumpp ist das Wort Hilfe falsch. „Ruft nicht Hilfe, sondern ruft Feuer! Die Menschen reagieren heutzutage viel eher auf diesen Begriff und werden hellhörig.“ Klumpp rät ebenfalls den Frauen, sofort die Behörden aufzusuchen, um eine Attacke zu melden. „Da darf keine Sekunde verloren gehen. Keine Angst zeigen und alles melden. Das ist das wichtigste.“

Als Trainer fungierte der Vereinsvorsitzende des 1. Viernheimer Judo Clubs, Klaus Klumpp, als 1. Dan Judo, C-Trainer, Übungsleiter A und F sowie Jugendleiter DJB und BSB ein erwiesener Fachmann auf dem Gebiet der Selbstverteidigung. Fotos: martin

Mitarbeiterinnen aus der BMW-Niederlassung in Mannheim vor Ort

Am Selbstverteidigungskurs nehmen auch Mitarbeiterinnen aus der BMW-Niederlassung in Mannheim teil. Von dort erhielt der Viernheimer Verein seinen Wagen für den diesjährigen Fastnachtsumzug, im Gegenzug nehmen die Frauen an dem dreimonatigen Kurs teil. Alle Frauen sind mit Freude und Engagement bei der Sache. Natürlich möchte niemand die erlernten Kenntnisse eines Tages anwenden müssen, doch alleine das Wissen, dass es möglich wäre, trägt zum Schutz bei.