

# Einen Angriff möglichst vermeiden

**SELBSTBEHAUPTUNG** Kampfsportexperte gibt Senioren Tipps, wie sie sich in kritischen Situationen verhalten sollten

Von Jens Fink

**HACKENHEIM.** Viele ältere Menschen fühlen sich, nicht zuletzt durch Medien-Berichte über steigende Straßen-Kriminalität, verunsichert und in ihrem Sicherheitsgefühl beeinträchtigt. Natürlich können auch Senioren durchaus in Situationen kommen, wo sie auf aggressive Zeitgenossen treffen. Doch auch ältere Bürger sind keinesfalls völlig wehrlos und können sich mit einigen Kniffen in manch gefährlicher Situation behaupten.

## Keineswegs wehrlos

Um einer allgemein verbreiteten Unsicherheit zu begegnen, bot die Frauengruppe „45 Plus“ der Katholischen Erwachsenenbildung jetzt einen Selbstbehauptungskurs für Senioren an. In den fünf aufeinander folgenden Trainingseinheiten vermittelte Kampfsportexperte Carsten Dreher vom Kampfkunst-Verein Cheong Do aus Bad Kreuznach den teilnehmenden Senioren, dass sie durchaus nicht wehrlos gegenüber einem Aggressor oder gar Angreifer sein müssen. Zunächst zeigte Dreher den Kursteilnehmern einige wirkungsvolle Grifftechniken und auch die Möglichkeiten, sich aus solchen Griffen zu befreien und demonstrierte zudem einige effektive Tritt-Techniken.



**Erste Grifftechniken und wie man sich aus einem Klammergriff schnell befreit, zeigte Carsten Dreher den Kursteilnehmern.**

Foto: Jens Fink

„Was ist, wenn eine Situation eskaliert und mich jemand angreift?“ war eine, dem Kampfsportexperten immer wieder gestellte Frage. „Gehen Sie etwa nachts durch eine einsame Gasse und ein aggressiv wirkender Mann kommt auf Sie zu, winkeln Sie die Arme an und seien Sie bereit zum Schlag“, war einer der Tipps von Dreher.

Neben konkreten Abwehrtechniken vermittelte der

Kampfsportlehrer den Senioren auch theoretisches Wissen über rechtliche Notwehrsituationen. Das Klügste sei natürlich, eine körperliche Auseinandersetzung möglichst zu vermeiden, nannte Dreher eines der vier „Vs“, die sich die Senioren als Vorgehensweise bei kritischen Situationen einprägen sollten. „In diesem Fall haben Sie den Kampf gewonnen und Blessuren vermieden“,

betonte Dreher. Sollte jedoch ein Aggressor handgreiflich werden, müsse der Angegriffene sich mit buchstäblich allen zu Gebote stehenden Mitteln verteidigen. „Wir kämpfen in einer solchen Situation um unser Leib und Leben, denn dem Angreifer ist es erfahrungsgemäß meist völlig egal, ob er einen verletzt“, betonte Dreher. Daher sollten auch Verteidigungstechniken angewendet

werden, die nicht gerade der „feinen englischen Art“ entsprächen. Hier müssten eben Tritte gegen das Knie oder in die Hoden bedingungslos erfolgen, um einen jüngeren und körperlich überlegenen Angreifer in die Schranken zu weisen. „Anspucken ist in solchen Fällen eine durchaus wirkungsvolle Methode, um einen Angreifer zu irritieren und kurz abzulenken, bevor man selbst Zutritt oder gezielte Schläge gegen Hals oder Nase des Gegners platziert“, erläuterte Dreher.

## Eigenschutz geht vor

Sollte ein Gegner dabei tatsächlich schwerer verletzt werden, sei es rechtlich geboten, Vorsorge zu betreiben und sich eventuell um den Verletzten zu kümmern. Allerdings sei es in der Regel doch eher ratsam, sich umgehend zu verdrücken, bevor etwa die Freunde des Schlägers einträfen. Hier gehe in jedem Fall der Eigenschutz vor, bekräftigte Dreher.

Seien andere Menschen in der Nähe, die einem bei einer drohenden Auseinandersetzung mit einem Aggressor helfen könnten, sei es sinnvoll, die Umstehenden direkt persönlich um Beistand anzusprechen, empfahl Dreher. Dies sei erfahrungsgemäß allemal erfolgversprechender, als planlos um Hilfe zu rufen, versicherte der Experte den Senioren.