

Samstag extra

«Angegriffene sollen laut werden»

Selbstverteidigung Denise Rössler leitet Kampfkunstschulen in Bülach und Kloten. Sie gibt Tipps, wie sich Opfer eines Übergriffs zur Wehr setzen können.

Daniela Schenker

Diese Woche stand ein Mann vor dem Bezirksgericht Bülach, der drei Frauen von hinten angegangen und sexuell genötigt hatte. Wie können sich Opfer in einer solchen Situation verhalten?

Denise Rössler: Etwas vom Wichtigsten ist es, achtsam zu sein und frühzeitig zu reagieren. Das heisst, aufmerksam bleiben, sodass niemand zu nahe kommen kann. Gegebenenfalls die Strassenseite wechseln oder stehen bleiben, die Hände als Schutz vor sich nehmen und die andere Person vorbeigehen lassen. Man sollte sie aber immer im Blick behalten oder direkt fragen: Weshalb folgen Sie mir? Man kann auch das Handy hervorholen und laut erzählen, wo man ist und dass man verfolgt wird.

Und wenn der Angreifer schon zu nahe ist?

Werden Sie laut – brauchen Sie Ihre Stimme. Berührt mich die Person fast, ist es wichtig, sich sofort umzudrehen. Dabei sollte man vor dem Drehen die Hände zum Kopf nehmen, um sich gegen allfällige Schläge schützen zu können. Ist ein Umdre-

hen nicht möglich: Sofort mit dem Ellenbogen nach hinten schlagen oder nach hinten kicken oder auf die Füsse des Angreifers stampfen, um sich Platz zu verschaffen, damit man sich drehen und danach direkt ins Gesicht gehen kann, idealerweise mit einem Schlag auf die Nase. Die Hände sollten dabei immer oben sein und damit dafür sorgen, dass der Angreifer von vorne nicht zu nahe kommt.

Und wenn das Opfer schon auf dem Boden liegt?

Liegt es auf dem Bauch, ist es wichtig, sich möglichst schnell auf den Rücken zu drehen. So können Hände und Füsse zur Gegenwehr eingesetzt werden. Ziel muss es sein, möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Kann ich mich mental auf eine solche Situation vorbereiten?

Sich mit dem Thema Selbstverteidigung zu befassen, hilft, dass man nicht völlig unvorbereitet in eine solche Situation kommt. Ein kurzer Kurs kann wichtige Tipps vermitteln und einen Einblick geben. Jedoch reicht ein Wochenendkurs nicht aus, um sich effektiv verteidigen zu können. Dafür braucht es ein längeres Training.



Denise Rössler leitet die Wing-tsun.fit-Schulen in Bülach und Kloten. Wing-tsun.fit ist Selbstverteidigung und Kampfkunst zugleich. Foto: PD

Das Ziel von Selbstverteidigung muss es sein, ohne Nachdenken in jeder Situation reagieren zu können. Selbstverteidigung beginnt nicht erst mit dem körperlichen Angriff. Er lehrt auch, wie frau über die Körpersprache, die Mimik und die Stimme klare Grenzen setzen kann. Falls diese überschritten werden, kommen die antrainierten Reflexe zum Einsatz.

Aus welchen Motiven kommen Frauen zu Ihnen in den Kurs?

Einerseits kommen Frauen, um Selbstbewusstsein aufzubauen, sich verteidigen zu können, aber auch aus Freude, sich zu bewegen und den Alltagsstress abzubauen.

Wo sind die Grenzen der Selbstverteidigung?

Viele Frauen denken, dass sie keine Chance gegen einen grossen und kräftigen Gegner haben. Aber jeder hat körperliche Schwachstellen. Daher ist es

wichtig, zu wissen, wohin geschlagen werden muss. Natürlich kann niemand allein gegen eine Gruppe von mehreren Personen kämpfen. Eine gute Selbstverteidigung lehrt jedoch, Situationen einschätzen zu können. Das A und O ist das frühzeitige Erkennen einer Gefahrensituation.

Ist der Unbekannte tatsächlich die grösste Bedrohung, oder lauern die Gefahren eher anderswo?

Der unbekannte Täter ist es, der es in die Medien schafft. Ja, es gibt ihn. Jedoch sind Übergriffe, Belästigungen oder Vergewaltigungen im Bekanntenkreis immer noch die grössere Bedrohung. Hier ist auch die Dunkelziffer gross, da häufig keine Anzeige erstattet wird. Es ist für viele Frauen schwierig, sich gegen nahestehende Personen abzugrenzen. Die Angst, dass die Gewalt noch schlimmer wird, oder auch Scham führen dazu, dass viele in der Situation erstarren oder verharren. Dabei kann jede Frau lernen, sich zu behaupten und sich zu verteidigen. Auch wenn diese Verteidigung «nur» aus einer Zurechtweisung besteht.

Vor 100 Jaren

war in dieser Zeitung zu lesen:

Ennet der Grenze wars bitter

Schweiz Die Schokoladenindustrie kämpfte im Betriebsjahr 1921 mit den grössten Schwierigkeiten. Der Absatz im Auslande ist mit den grössten Schwierigkeiten verbunden. Der Inlandsmarkt hat sich vergleichsweise am besten gehalten.

10 Rappen weniger oder stellenlos

Zürich Die Zimmermeister in Zürich haben einen Lohnabbau von 10 Rappen angekündigt und ihren Arbeitern mitgeteilt, dass die Nichtanerkennung dieses Beschlusses der Meisterschaft die Auflösung des Arbeitsverhältnisses nach sich ziehen müsste.

Das Temperament des Typographen

Kanton Zürich Das Jugendamt des Kantons veranstaltet am 28. Januar einen Ausbildungskurs für Berufsberater. Er umfasst auch einen Vortrag über den Typographenlehrling mit Bezug auf Intelligenz, Temperament und körperliche sowie psychologische Konstitution.

Bülach-Dielsdorf
Volksfreund

Menschen im Unterland



Boppelsen Rund 1040 Bilder hat Paul Hählen in seinem Künstlerleben gemalt, meist sind es Werke auf Acryl, weil die Farbe schnell trocknet, selten entstehen Aquarelle. Ursprünglich arbeitete der Künstler aus Boppelsen als Architekt, widmete sich jedoch ab den 1950er-Jahren ausschliesslich der Malerei. Am Anfang beschäftigte sich Paul Hählen mit der figurlichen Malerei, als Inspiration dienten zum Beispiel Ferdinand Hodler oder Emil Nolde. Und auch Reisen mit seiner Frau Erna beflügelten seine Phantasie. Später führte ihn sein künstlerisches Schaffen in die Abstraktion, und inzwischen ist er dank der Kritik der Kunsthistorikerin Frau Dr. Phil Sabrina Abate Detmar bekannt geworden. Vor rund fünf Jahren musste der bald 101-jährige Künstler dann allerdings den Pinsel weglegen. Sein Geist ist wach, doch die Augen wollen nicht mehr recht. Der 1.56 Meter grosse Bopplisser ist dennoch zufrieden, und er weiss: «Ich habe für mich den Sinn des Lebens gefunden.» (sim) Foto: Sibylle Meier