

Die körpereigenen Waffen einer Frau

Selbstverteidigungskurse der Polizei stärken Selbstvertrauen von Frauen – Die meisten Täter lassen bei Gegenwehr von ihren Opfern ab

Von Ann Claire Richter

Nur keine falsche Scham. „Verpiss dich, du Arsch!“ Der rüde Ton gehört zum Programm. Bei den Selbstverteidigungskursen der Polizei werden die Teilnehmerinnen geschult, sich lautstark und selbstbewusst zu behaupten.

Peter Nießen ist der Prügelknabe des Abends. Mit Anlauf und voller Wucht rammt ihm Uschi Lindenberg den Fuß in den Unterleib. Einmal, zweimal, dreimal. Dann drischt die drahtige 69-Jährige mit einer Salve Faustschläge auf Nießen ein und brüllt markerschütternd: „Hau ab!“

Mehr als 1000 Frauen dabei

Nießen wischt sich den Schweiß von der Stirn, lacht und lobt: „Gut gemacht!“ Der 49-Jährige ist Polizeihauptkommissar und Selbstbehauptungstrainer. Die Tritte schmerzen ihn nicht, denn er ist geschützt durch dicke Polsterkissen.

Gemeinsam mit Kollegin Ines Fricke macht Nießen derzeit ein Dutzend Frauen fit, damit sie schlagkräftig auf tätliche Angriffe reagieren können. Seit 1996 bietet die Polizeidirektion Braunschweig diese kostenfreien Kurse an. Mehr als 1000 Frauen und Mädchen haben die Trainer auf diese Weise wehrhaft gemacht. Drei Teams stehen zur Verfügung.

Die Erfahrungen zeigen, dass sich die Täter hauptsächlich an vermeintlich schwachen Frauen vergreifen. Gerade Vergewaltiger wollen vor allem Macht ausüben und eigene Minderwertigkeitsgefühle kompensieren. „Die meisten Täter lassen bei heftiger Gegenwehr von ihren Opfern ab“, betont Ines Fricke und räumt so mit dem längst überholten Ratschlag auf, Frauen sollten stillhalten und alles über sich ergehen lassen, weil sie sonst um ihr Leben fürchten müssten.

Da sichtbare Angst und Unsicherheit Frauen zu typischen Opfern werden lassen, machen die Trainer



Gur gepolstert übersteht Peter Nießen die Selbstverteidigungsritte von Uschi Lindenberg.

Foto: David Taylor

den Kurssteilnehmerinnen klar, dass schon selbstbewusstes Auftreten schützen kann. Aufrechter Gang, der direkte Blick in die Augen des Gegenübers – diese Körpersprache signalisiert potenziellen Widerstand. Eine hilfreiche Übung: sich im Innentradel gedanklich einen roten Faden auslegen, der abgesprochen und nicht verlassen werden darf. „Ihr werdet sehen, dass euch die anderen allein aufgrund eurer entschlossenen Haltung den Weg freimachen“, erklärt Ines Fricke. Doch

neben dem mentalen Training geht's bei den Kursen eben auch handgreiflich zur Sache. In einer vorangegangenen Stunde stand der äußerst wirksame Hoden-quetsch-dreh-reiß-Griff auf dem Programm – ausprobiert an zwei Squashbällen in einer alten Dienstsocke. Doch auch Augen, Nase, Genick, Kehlkopf, Knie, Schienbein und Fußspann sind wunde Punkte des Mannes, die mit den körpereigenen Waffen einer Frau – Zähnen, Ellenbogen, Fingernägeln und Füßen – schmerzhaft bearbeitet werden können.

Uschi Lindenberg übt gerade, einen Angreifer aus dem Hinterhalt abzuschütteln. „Die Knochen müssen knacken wie bei einem Suppenhuhn“, heizt Nießen die Stimmung

an. Die Frauen sollen Hemmschwellen abbauen und sich gedanklich damit vertraut machen, dass sie im Ernstfall nicht zimperlich sein dürfen. So sollen sie an den Fingern reißen, bis es kracht – im Kurs natürlich nur angedeutet.

„Wer sich im Kopf schon einmal mit solch einer Situation beschäftigt hat und die Abwehr-Kniffe kennt, kann viel schneller reagieren“, so Polizistin Fricke.

Simulation eines Überfalls

„Ich habe hier gelernt, nicht zu kuschen und weiß nun, was ich im Notfall tun muss“, sagt Uschi Lindenberg. Ihr Selbstbewusstsein ist gestärkt, und nächste Woche will sie

beweisen, dass sie sich zu wehren weiß.

Beim Abschlusstraining werden die Frauen auf eine harte Probe gestellt: die Simulation eines Überfalls. Im Dunkeln müssen sie einen Parcours abgehen. Wann und wie der „Täter“ angreifen wird, wissen sie nicht. „Wenn nach Abschluss der Prüfung selbst die Angstlichste den Angreifer mit Schreien, Tritten und Schlägen erfolgreich in die Flucht geschlagen hat, ist das eine enorme Bestätigung“, meint Ines Fricke. „Das ist zwar eine große seelische Anspannung für die Frauen, und oft können sie die Nacht vor der Prüfung kaum schlafen. Aber am Ende bestätigen uns alle, dass sie weniger Angst haben und sich sehr viel sicherer fühlen.“

Pfeffer in der Filmdose

Von Schreckschuss- oder Gaspistolent und Elektroschockern rät die Polizei ab. „Ihr müsst bedenken, dass euch all diese Waffen schnell abgenommen und gegen euch selbst gerichtet werden können“, verdeutlicht Nießen.

Sein Tipp: eine Filmdose zur Hälfte mit einem Gemisch aus Vogelsand (zwei Drittel) und scharfem Pfeffer (ein Drittel) befüllen. „Eine Einmal-Waffe, die ihr schnell abfeuern könnt, indem ihr den Deckel wegschnippst. Kostengünstig und durchaus wirksam.“

Die Selbstbehauptungstrainer geben auch Tipps, wie sich Frauen vor sexueller Anmache schützen können. Wirksame Waffe gegen Männer, die Frauen unter dem Tisch die Hand aufs Knie legen: Das Corpus Delicti in die Luft heben und laut herausposaunen: „Hier ist jemand, der Anschluss sucht. Hat jemand Interesse?“

SERVICE

Selbstbehauptungskurse

- Werden von der Polizei kostenlos zweimal im Januar/Februar und einmal im Herbst angeboten
- Je nach Kursus 6 bis 8 Abende à 2 bzw. 1,5 Stunden
- Ansprechpartnerin: Gabriele Butte
- Anmeldungen bei der Polizeilichen Beratungsstelle unter der Rufnummer 476-20 05

Scrabble – Tauchversuche im schönen Wörtersee

Im „Brauhaus zum Löwen“ ein Festival der Nachdenklichkeit – Am Ende hat wieder einmal eine Frau das letzte Wort

Von Harald Duin

Scrabble – die Kunst, die deutsche Sprache kreuzweise zu lieben. Und am besten kann man das inzwischen in Braunschweig, wo Scrabble-Enthusiast Martin Gahlow die „BS-Open“ etabliert hat.

39 Tüftler, die am Wochenende im „Brauhaus zum Löwen“ mit Worten punkten. Ein Wort gibt das andere. Ein wortreiches Vergnügen. Ein Festival der Nachdenklichkeit. Alle stürzen sich kopfüber in den Wörtersee.

Am Ende gewinnt Claudia Aumüller, eine Berliner Gastwirtin, die am Kottbusser Damm die „Ankerklause“ betreibt. Zweite wird Maria Feige aus dem Ort Roetgen (Eifel). Die jüngste Teilnehmerin: Die zwölfjährige Luna Camara aus Hemkenrode am Elm. Sie gewinnt in diesem erlesenen Feld 3 von 8 Partien. Ältester Teilnehmer ist mit 74 Jahren Bernd-Dieter Köhler (Hamburg), der in Braunschweig aufwuchs. Köhler wird Siebter mit fünf Siegen.

Alle sind Schatzsucher. Wort-schatzsucher. Angelegt werden dürfen Wörter, die im Duden stehen – in allen Beugungen und Ableitungen. Der Duden enthält auch Wörter, die nur in manchen Gegenden üblich sind, etwa in einem Schweizer Hochtal oder an der norddeutschen Küste. So kommt einmal das Wort „hög“ aufs Brett. Die Befehlsform des plattdeutschen Wortes „höggen“, was ungefähr „sich freuen“



Scrabble der Extraklasse. Claudia Aumüller (2. von links), Gastwirtin in Berlin, gewann die „BS-Open“ vor Maria Feige (links) aus der Eifel. Fotos: Taylor

heißt. Auf unserem Bild rechts liegt das Wort „Najaden“. Die Mehrzahl von „Najade“, was eine doppelte Bedeutung hat. Eine Flussmuschel heißt so und in der griechischen Mythologie eine Quellnymphe. Die besten Scrabble-Spieler kennen alle

deutschen Wörter mit zwei Buchstaben und (fast) alle mit drei Buchstaben. Und dann natürlich viele verrückte Wörter mit „Y“ und „X“. So ein Wort wie „Xenie“ (griech. „kurzes Sinngedicht“) muss man schon locker aus dem Ärmel schütteln



Auf „Najaden“ (im Bild unten) muss man erst einmal kommen.

können. Es sind schweigende Wortgefechte im „Brauhaus zum Löwen“. Wortkläuberei der Extraklasse. Ehrgeizige Versuche, unsere Sprache beim Wort zu nehmen. Scrabble bietet auch in scheinbar aussichtslosen Situationen Chancen, ein Wörtchen

mitzulegen. Aber Vorsicht: Scrabble kann süchtig machen. Für manche ist es nach der Sehnsucht die schönste Sucht.

Loriot hat in seinem Film „Ödipussi“ eine wunderschöne Scrabble-Szene eingebaut. Paul Winkelmann (Loriot) verbringt mit seiner Mutter und deren Damenkränzchen einen Abend, bei dem eine Dame das Wort „Hund“ zu „Hundnase“ verlängert. Empörung in der Runde, heißt es doch „Hundenase“. Worauf die Dame das Wort vom Spielbrett nimmt und „Schwanzhund“ legt, was noch mehr Proteste hervorruft.

Zurück zu den „BS-Open“. Die Frauen behalten, wie auch sonst im Leben, das letzte Wort. Die Herrschaften üben sich mannhaft in der Niederlage. Stil hat, wortlos das Feld zu räumen.

STICHWORT

Scrabble

- 1931 von dem US-Amerikaner Alfred Butts entwickeltes Buchstaben-spiel, an dem sich 2 bis 4 Spieler beteiligen können.
- Aufgabe der Spieler ist es, aus Buchstabensteinen mit unterschiedlichem Wert Wörter zu bilden und so zu legen, dass sie nach Art eines Kreuzworträtsels miteinander in Verbindung stehen. Sieger ist der Spieler mit den meisten Punkten.
- Das Scrabble-Spielfeld hat 225 Felder. Gespielt wird mit 102 Steinen (100 Buchstaben und 2 Joker).