

Offenbach Post

2006

Sicherheitstraining für Zehntklässlerinnen an der Offenen Schule / Gegen „Opferrolle“



Sich gegen einen Angreifer auch körperlich wehren lernen ist nur ein Aspekt des Sicherheitstrainings, das die Zehntklässlerinnen der Offenen Schule durchlaufen haben. Die beste Selbstverteidigung ist immer, einer brenzligen Situation aus dem Weg zu gehen. Foto: Petra Grimm

Babenhausen (pg) ■ Der kräftig gebaute Mann mit der Schildkappe greift in die Haare der jungen Frau, zieht sie an sich heran, schüttelt und beschimpft sie. Mit kräftigen Tritten in seinen Genitalbereich, gegen das Schienbein und in sein Gesicht, als er sich nach unten beugt, erwidert sie seinen Angriff. Er lässt schließlich von ihr ab, und sie kann entkommen. Lächelnd läuft das Mädchen zu seinen Freundinnen, die applaudieren.

Im wirklichen Leben gehen solche Auseinandersetzungen in der Regel anders aus. Schon allein deshalb, weil die meisten Frauen vor Schreck erstarren und Hemmungen haben zuzutreten.

Was am Donnerstagnachmittag in einem Gang der Offenen Schule zu beobachten war, gehört zu einem Sicherheitstraining, an dem alle rund 100 Zehntklässlerinnen teilgenommen haben. Der Münsterer Marcus Kläber leitete den Kurs, der seit drei Jahren von der Schule angeboten und finanziert wird.

Gruppenweise durchlaufen

die Mädchen das von Kläber vor sechs Jahren in Abstimmung mit einem Arzt, einem Rechtsanwalt und einem Sportwissenschaftler entwickelte zweitägige Programm. „Am ersten Tag geht es um Selbstverteidigung, ganz praktisch, aber auch um die rechtlichen Aspekte. Außerdem reden wir über Waffen. Die zweite Einheit am nächsten Tag hat das Ziel, die Mädchen zu sensibilisieren, Gefahren im Vorfeld zu erkennen und brenzligen Situationen aus dem Weg zu gehen. Denn Prävention, also Konfliktsituationen vermeiden lernen, ist das Wichtigste“,

erklärt Kläber, der im Hauptberuf als Polizist im Einsatz ist. Dieses Selbstverteidigungstraining macht er allerdings ganz privat, wie er betont.

„Ich habe mir mein Know-how als Sicherheitstrainer auch privat durch Ausbildungen erworben“, sagt er. Aber er kann dabei natürlich von seiner praktischen Erfahrung als Polizeibeamter profitieren. In Rollenspielen üben die Mädchen beispielsweise Belästigungen in der S-Bahn

oder auch einem aufdringlichen Chef zu begegnen. Sie lernen, wie man sich verbal effektiver wehren kann. „Wichtig ist, sich nicht in die Opferrolle drängen zu lassen“, sagt Kläber. Denn es gibt bestimmte „Opfertypen“, und die Frauen sollten lernen, ihr Verhalten so zu ändern, dass sie kein Opfer werden. Das Schlüsselwort ist Selbstbewusstsein. Dabei zähle das ganze Erscheinungsbild - also Kleidung, Gang, Körpersprache und Distanzverhalten. Um an dieser Stelle mit einem gängigen Vorurteil aufzuräumen: Es sind nicht die „aufreizend“ im Minirock gekleideten Frauen, die hauptsächlich zu Opfern männlicher Übergriffe werden. Ganz im Gegenteil. „Untersuchungen haben gezeigt, dass es eher die unauffälligen, unsicheren Frauen - Typ graue Maus - sind, die zu Opfern werden“, so Marcus Kläber. Ein selbstsicheres Auftreten sei ein gewisser Schutz. Darauf zielte auch das Training am Donnerstagnachmittag ab, bei dem die jungen Frauen einen „Belästiger-Parcours“ durch-

laufen mussten.

Dabei reichte die Annäherung an den vier Stationen mit Kläbers Mitarbeitern von verbaler Aufdringlichkeit à la „Na, wie wär's mit uns beiden“ bis zu massiver, körperlicher Gewalt. Der haben die Frauen in dem Crash-Kurs begegnet gelernt. „Dabei bauen wir auf den natürlichen Reflexen auf. Sie sollen die wirkungsvollen Punkte - also Schienbein, Genitalien und Gesicht - treffen. Sich körperlich zu wehren ist aber immer nur die letzte Konsequenz“, betont der Trainer. Eine gefährliche Situation rechtzeitig erkennen und wenn möglich weglaufen, sei in jedem Fall die bessere Lösung.

Kläber gibt den Schülerinnen praktische Tipps, beispielsweise in Notsituationen Passanten direkt anzusprechen. Also nicht einfach in den Raum um Hilfe rufen, denn da reagiert oft keiner, sondern sagen: „Sie da mit dem blauen Mantel, bitte helfen sie mir.“ Auch sei es wichtig, bei einer Auseinandersetzung in der Öffentlichkeit, den Angreifer nicht zu duzen, sondern unbedingt beim „Sie“ in der Anrede zu bleiben. „Sonst meinen, die Leute, die das beobachten, es handele sich um einen privaten Streit und halten sich raus“, so die Erfahrungen des Fachmanns. Ein anderes frauenspezifisches Problem sei

Opfer wird eher der Typ graue Maus

„Nein“ nicht mit der entsprechenden Körpersprache zu begleiten. „Viele Frauen sagen nein und lächeln dabei. Das ist oft anezogen. Manche müssen böse gucken erst lernen. Von den Männern werden nonverbale Signale nämlich deutlicher wahrgenommen“, so der Sicherheitstrainer, der mit den Mädchen auch die entsprechende Körpersprache übt.

Die beteiligten Schülerinnen waren alle begeistert von dem Kurs. „Das sollte in den Stundenplan aufgenommen werden wie Mathe und andere Fächer“, sagt Constance De Vol (16), und die anderen Mädchen stimmen zu. Unter verbalen Belästigungen hatten sie alle schon zu leiden und die Angst, im Dunkeln allein durch eine einsame Straße zu laufen, kennen sie auch.

Körpersprache und Distanzverhalten