



Den Gegner einfach mal aufs Kreuz legen. Beim Jiu-Jitsu werden überwiegend waffenlose Techniken zur Selbstverteidigung erlernt. In Mudau gibt es seit mehr als zehn Jahren eine Selbstverteidigungsschule unter Leitung von Ronald Schwab. Fotos: F. Petersen



Frauen wollen bei Angriffen gewappnet sein, und da kommt oftmals alltägliche Gegenstände wie ein Schirm ganz gelegen. Dies wird in Selbstverteidigungskursen vermittelt. Unser Bild zeigt das asiatische Yaku-Kobu-Jitsu in Mudau.

Nicht nur für Frauen eine echte Alternative

Selbstverteidigungskurse erfreuen sich steigender Beliebtheit – Aggressionsofoper sollen sich wehren können – Jiu-Jitsu-Schule in Mudau

der gen

Mudau. (trap) Die Kriminalität und die Zahl der Angriffe auf andere nimmt immer mehr zu. Es vergeht kaum ein Tag an dem die Medien nicht über Schlägereien und Körperverletzungen berichten. In vielen Fällen sind die Opfer unschuldig und geraten eher zufällig in das Umfeld der Täter: Ein zufälliger Blick oder eine falsch verstandene Bemerkung reichen oft schon aus, um beim Gegenüber Aggressionen zu wecken. Deshalb greifen immer mehr Menschen zu Pfefferspray oder anderen erlaubten und käuflich zu bekommenen Verteidigungsmitteln, um sich im Ernstfall verteidigen zu können. Der Besitz von solchen Gegenständen gibt vielen ein subjektives Gefühl der Sicherheit, aber Experten warnen auch, denn der Einsatz oder das bloße Zeigen eines solchen Gegenstands kann zu einer Eskalation der Situation beitragen.

Eine gute Alternative ist es da, etwas für die eigene Sicherheit zu tun, in dem man Selbstverteidigungstechniken erlernt. Bei der Auswahl sollte man Wert darauf legen, dass Konfliktvermeidung, De-

eskalation, Rhetorik und das Verhalten in Gefahrensituationen fester Bestandteil der Ausbildung sind.

In Mudau gibt es seit mehr als zehn Jahren eine Selbstverteidigungsschule unter Leitung von Ronald Schwab. Er ist Polizeibeamter und trainiert seit 1975 verschiedene Selbstverteidigungstechniken. Heute unterrichtet er in der Selbstverteidigungsschule Im Sand 2 in Mudau hauptsächlich das japanische Jiu-Jitsu und Yaku-Kobu-Jitsu.

Für Ronald Schwab ist es wichtig, dass man die Techniken und die Tradition des Jiu-Jitsus (Nippon-Jiu-Jitsu und Yaku-Kobu-Jitsu) beibehält und sie mit der heutigen Zeit sinnvoll und effektiv verknüpft und man sich mit alter Kunst auch heutzutage noch wirksam verteidigen kann.

Während im Jiu-Jitsu überwiegend waffenlose Techniken trainiert werden, wird beim Yaku-Kobu-Jitsu der effektive Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung geübt. Gerade für Frauen und Mädchen ist

das Erlernen solcher Techniken empfehlenswert, da die Zahl der weiblichen Missbrauchs- oder Vergewaltigungsofoper leidet wieder stark ansteigt. Deshalb bietet die Selbstverteidigungsschule von Ronald Schwab speziell für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren einen Kurs an, in dem die Prävention, Selbstbehauptung, Verhaltenstraining in Gefahrensituationen, die Anwendung von Gegenständen des täglichen Gebrauchs zur Abwehr von Angriffen und Selbstschutz durch ein eigenes dafür entwickeltes Verhaltens- und Rollentraining geübt werden.

Auch für Kinder gibt es spezielles Training. Dabei geht es nicht darum, den Kindern beizubringen, gegen andere zu kämpfen. Sie sollen vielmehr lernen, wie man sich richtig verhält, wenn sie von Fremden angesprochen werden, von Mitschülern gemobbt, ausgegrenzt oder zu dubiosen „Mutproben“ aufgefordert werden. Bei längerem Training lernen sie, dass der Kampf auch immer der Kampf mit sich selbst ist, der Kampf mit den eigenen Fehlern und Schwächen und den ei-

genen Ängsten. Wenn sie die besiegen, entwickeln die Kinder neues Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

„Im Kindertraining legen wir sehr viel Wert auf gut ausgebildete Trainer, die stets auch als Vorbilder von Schülern angesehen werden können, denn neben der Vermittlung der reinen Techniken ist für mich noch wichtiger, zusammen mit den Kindern ein Wertesystem zu entwickeln, das sich auf alle Aspekte des Lebens übertragen lässt“, so Ronald Schwab.

Zu diesen Werten gehören beispielsweise der gegenseitige Respekt, Aufmerksamkeit als Grundlage des Lernens, Disziplin im Sinne von Streben nach Verbesserung, Selbstkontrolle, Vertrauen und Mut. Mut bedeutet in diesem Zusammenhang auch neue Dinge auszuprobieren. Zum Beispiel Freundschaften mit einem neuen Mitschüler zu schließen, Schwächen zu helfen oder „Nein“ zu sagen, wenn Erwachsene etwas tun, was man nicht möchte.