

# Selbstverteidigung für Frauen

## **TIPP 1 – „Nimm einen sicheren Stand ein, Füße hüftbreit, Gewicht auf beiden Beinen“**

Ein sicherer Stand hilft Dir Dein Gleichgewicht zu behalten. Du kannst nicht so einfach geschubst werden und dadurch zu Boden fallen. Ein Sturz auf den Boden bringt meist größere Verletzungen mit sich. Wenn du als Frau auf den Boden gestürzt bist, sinken Deine Chancen beträchtlich aus der Situation wieder heil raus zu kommen. Frauen sind oft leichter als Männer und benötigen deshalb erst recht für ihre Selbstverteidigung einen festen und stabilen Stand. Ein sicherer Stand verleiht Dir nicht nur Standfestigkeit, sondern wirkt auch auf andere Standfest. Was bedeutet: Allein Dein Stand signalisiert den Anderen, dass Du nicht weichen wirst und kampfbereit bist. Der Stand ist ein wichtiger Bestandteil der Körpersprache. Da Dein Gegenüber keinen Gegner sucht, sondern ein Opfer, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass er Dich angreift.

## **TIPP 2 – „Sei achtsam – beobachte genau, wer sich in der näheren Umgebung befindet.“**

In der Selbstverteidigung ist die Achtsamkeit der wichtigste Punkt den es zu erlernen gilt. Nicht ohne Grund. Wenn du nicht wahrnimmst, dass dich jemand angreifen will, kannst Du dich auch nicht kampfbereit machen und dadurch auch nicht verteidigen. Das war's! Jetzt wirst Du wahrscheinlich denken – Ich kann doch nicht ständig in Habachtstellung unterwegs sein, um nicht eine drauf zu bekommen. – nein, sicher nicht. Aber das brauchst Du auch nicht. Eine Auseinandersetzung hat fast immer ein Vorspiel, das Du wahrnimmst. Dann hast Du meist genügend Zeit Dich aus der Situation zu entfernen.

## **TIPP 3 – „Mimik, Gestik, Blick, Körpersprache signalisieren dem Angreifer, ob er ein „leichtes Opfer“ vor sich hat.“**

Außer dem Stand, ist es wichtig Deinen Oberkörper und den Kopf aufzurichten und die Schulter nach unten zu drücken. Den Blick niemals nach unten richten, das signalisiert dem Gegenüber, dass Du Angst hast. Schau Dein Gegenüber an und mache ein ernstes Gesicht. Wenn der mutmaßliche Angreifer noch ein paar Meter von Dir entfernt ist, gebe ihm zu verstehen, dass Du ihn sehr wohl wahrgenommen hast. Dann gehe zügig an ihm vorbei und halte Referenz zu ihm. Deine Mimik, Gestik, Blick und Körpersprache kannst Du gut zu Hause vor dem Spiegel üben.

## **TIPP 4 – „Halte Deine Arme vor dem Körper, Hände auf den Angreifer gerichtet, um ihm Einhalt zu gebieten.“**

In den meisten Fällen kommst Du durch Achtsamkeit und dadurch mit Umgehen der gefährlichen Situation oder Flucht davon. Wenn das nicht möglich ist, halte Deine Arme vor den Körper und die Hände auf den Angreifer gerichtet.

### **Selbstverteidigung ist nur möglich wenn Du Deine Arme oben hast!**

Körpersprachlich signalisiert das dem Angreifer „STOPP nicht weiter“. Deine Hände stellen eine gewisse Grenze dar. Deine Hände sollen Dich auch schützen und das tun sie am besten wenn sie auf den Angreifer gerichtet sind. Solltest Du noch Sachen in den Händen halten die Dich behindern und die nicht als Waffe gebraucht werden können, lasse sie einfach fallen. So hast Du die Hände frei und bleibst handlungsfähig.

## **TIPP 5 – „In Bedrängnis wirst Du richtig laut, schreie, rufe laut, „Lassen Sie mich durch“, so dass Passanten es mitbekommen.“**

Wenn Deine Körpersprache und Deine Hände den Angreifer nicht beeindrucken musst Du mit lautem Schreien und Rufen Öffentlichkeit erzeugen. Das mögen Angreifer gar nicht. Die meisten Angreifer wollen nicht erkannt werden. Auch die Polizei rät den Frauen bei Gefahr laut zu sein! Du solltest immer das sagen was der Angreifer tun oder lassen soll. Also eine klare Handlungsanweisung. Deine Stimme ist ein wichtiger Bestandteil für deine Selbstverteidigung.

Hier einige Beispiele:

- „Lassen Sie mich durch!“ wenn Dir einer den Weg versperrt
- „Lassen Sie Ihre Hände von mir!“ wenn Dich jemand anfassen will
- „Lassen Sie mich in Ruhe!“ wenn Dich jemand anspricht
- „Geh weg!“ wenn einer Dir zu nahe kommt

Dies sind nur Beispiele. Wichtig ist, dass Du den Angreifer nicht beleidigst, wie z.B. „Du Affe hau ab“ und das Du bei dem bleibst was du sagst. Antworte auch nicht auf Fragen. Werde zum Leierkasten und wiederhole ständig das Gesagte. So hast Du die besten Chancen heil aus der Situation heraus zu kommen.

## **TIPP 6 – „Spreche sehr direkt Menschen an, Dir zu helfen: „Sie mit der grauen Jacke, bitte helfen Sie mir, ich werde belästigt“.“**

Wenn Du die Gelegenheit dazu hast Passanten um Hilfe zu rufen, dann tue das. Wenn andere zu Hilfe eilen nehmen die Angreifer meist reis aus. Hierbei ist es wichtig Personen konkret und direkt anzusprechen, damit diejenigen sich auch angesprochen fühlen. Hier ein Beispiel: „Sie mit der schwarzen Aktentasche, helfen Sie mir bitte, ich werde belästigt“. Damit sich die Person identifiziert, nenne den markantesten Punkt den Du an der Person gerade siehst. Dies könnte wie oben die markante Jacke sein, eine auffällige Aktentasche oder ein anderes auffälliges Kleidungsstück. Keine Angst. Du musst keine komplette Personenbeschreibung von Dir geben, dies würdest Du in der Hektik kaum hin bekommen. Du solltest aber die Person ansehen und laut genug rufen. Dein Ruf sollte die Umgebungsgeräusche übertönen.

## **TIPP 7 – „In körperlicher Bedrängnis raste am besten richtig aus – am besten wäre ein K.O.-Schlag, z.B. auf den Hals oder ein Stich in die Augen. Schreie, schlage und trete so fest Du kannst!“**

Wenn Du in körperliche Bedrängnis kommst wäre es am besten Du hättest Dich im Vorfeld präventiv mit dem Thema Selbstverteidigung beschäftigt. Ein Selbstverteidigungskurs kann hier helfen, jedoch sollte er nicht kürzer als 6 Monate sein, denn eine echte Situation ist immer anders als vorher im Kurs gelernt. Hier hilft Dir nur Deine Kreativität weiter und die bekommst du erst nach ein paar Monaten Training. Liegt der Kurs schon lange zurück, musst Du damit rechnen, dass Dir Dein Wissen nicht mehr zu 100% zur Verfügung steht. Vielleicht findest Du ja auch noch andere Vorteile eine Kampfkunst zu erlernen, die weit über den Selbstverteidigungsnutzen hinaus geht und du machst die Kampfkunst zu deinem Hobby. Ich mache zum Beispiel schon über 35 Jahre EWTO WingTsun und ich brenne noch genauso wie zu Beginn.

## **TIPP 8 – “ Schlage eher mit der flachen Hand zu, das reduziert die Gefahr, sich selbst zu verletzen.“**

Viele Kampfsportler kennen nur die Faust zum Schlagen. Die Fäuste stecken in Handschuhen und sind dort sicher aufgehoben. Doch manchmal verletzen sich auch Boxer an den Händen trotz dicker Boxhandschuhe und Bandagen. Mit der Faust zu schlagen ist typisch männlich. Gerade Männer identifizieren sich oft über die Faust. Für einen echten Kampf, ohne die schützenden Boxhandschuhe ist die Faust jedoch nur bedingt hilfreich. Schlägst Du zum Beispiel zum Kopf, musst Du damit rechnen, dass Du Dir an dem harten Schädel des Angreifers die Hand oder Finger brichst.

Schläge mit der flachen Hand sind da wesentlich ungefährlicher. Probiere es doch mal aus! Schlage hierzu einmal vorsichtig mit der Faust gegen eine Wand und danach nimmst Du die flache Hand. Du wirst überrascht sein über das Ergebnis.

## **TIPP 9 – „Nutze Alltagsgegenstände um Dich zu wehren, z.B. einen Schirm, Schlüssel, Handy oder Handtasche helfen und zeigen mehr Wirkung als die bloße Hand.“**

Vielleicht stellst Du Dir vor, dass Du sicherer bist, wenn Du etwas in der Hand hältst mit dem Du Dich zur Wehr setzen kannst. Lasse Dich von diesem Sicherheitsgefühl nicht täuschen. Auch oder gerade der Umgang mit Waffen sollte geübt sein, sonst kann die Waffe schnell zum Bumerang werden und gegen Dich eingesetzt werden. Wenn Du jedoch in Not bist schlage ein paarmal so fest Du kannst auf Deinen Gegner und versuche dann sofort zu flüchten. Schlage auf empfindliche Stellen wie Hals oder Kopf maximal dreimal und dann schnell weg.

## **TIPP 10 – “ Wenn sich die Möglichkeit bietet, davon zu rennen, nutze diese! Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf!“**

Es sollte Dein oberstes Ziel sein einen Kampf zu vermeiden und davon zu laufen. In den meisten Fällen ist das auch möglich. Solltest Du einen Kampf nicht vermeiden können, kämpfe mit aller Härte, aber nur mit dem Ziel zu entkommen!

### **Lernen Sie WingTsun kennen:**

#### ***WingTsun Chiemgau***

Mike Fischer, 4. Lehrergrad

Kindergartenstraße. 10

83349 Palling

**Telefon: 0163- 8003906**

Mail: [wingtsun.chiemgau@gmail.com](mailto:wingtsun.chiemgau@gmail.com)

Weitere Infos zu unserem Angebot finden Sie hier: [www.wingtsun-chiemgau.de](http://www.wingtsun-chiemgau.de)