

# Selbstverteidigung für Anfängerin

So erlebt unsere Reporterin aus Papenburg ihre erste Trainingsstunde

Susanne Risius-Hartwig

So erlebt unsere Reporterin aus Papenburg ihre erste Trainingsstunde: Karate und Selbstverteidigung steht montagsabends in der Halle der Mittelkanalschule Papenburg auf dem Programm. Damit ich verstehe, warum es sinnvoll ist, sich langfristig damit zu beschäftigen, lädt mich Trainer Helmut Kossen zu einem Schnuppertraining ein.

Die Teilnehmergruppe ist bunt gemischt. Männer und Frauen verschiedenen Alters trainieren hier regelmäßig. Heute dreht sich die erste Stunde nur um Grundlagen.

Nach dem Aufwärmen werden Zweiergruppen gebildet, und nun geht es immer im Wechsel darum, sein

Gegenüber von sich wegzustoßen. Oder einen solchen Stoß zu parieren. Ich weiche beim ersten Mal mit ein paar Schritten zurück. Beim zweiten Mal gelingt es mir, an den sicheren Stand zu denken. Richtig fest stehe ich aber nicht. Nach mehreren Durchgängen bin ich nicht viel besser geworden.

Was mir sofort auffällt, ist, wie wenig die trainierten Karateka sich von meinem Schubsen beeindrucken lassen. Sie gehen unwillkürlich in einen Ausfall-Schritt und sind safe. Nun kommt schon die nächste Aufgabe: Der Angreifer schubst und setzt einen Schritt nach. Der Verteidiger steht im sicheren Stand, nimmt die Arme nach oben und wehrt den Angreifer ab, auch verbal und mit anderen Mitteln, da sollen wir uns was einfallen lassen.

## Böse gucken kann ich

Nach etwas Üben gelingt es mir, die Arme schnell nach oben zu nehmen und recht laut und deutlich „Stop“ zu rufen. Dazu setze ich eine unfreundliche Miene auf. Böse gucken kann ich. Dann zeigt mir Verena Pieper, wie es richtig geht. Als ich sie an den Schultern nach hinten stoße und versuche nachzusetzen habe ich sofort ihre flache Hand so nah vor meinem Gesicht, dass ich nichts mehr sehe und automatisch stehen bleibe. Die 20-Jährige Papenburgerin trainiert seit 2012, und an ihrem Beispiel merke ich, wie wehrhaft eine zierliche Frau sein kann. Gebraucht hat sie ihr Können zu Glück noch nie, verrät sie mir.



Mit Selbstverteidigung Grenzen setzen. Wie das geht, kann man lernen.

Foto: imago

## Zur Person



Foto: Susanne Risius-Hartwig

**Helmut Kossen** betreibt seit 1982 Karate, ist seit 1991 Trainer beim TV Papenburg, Vorsitzender des Fachverbandes Karate Emsland und Prüfer mit A-Lizenz. Er hat eine Zusatz-Ausbildung zum Selbstverteidigungslehrer.

Zum Plaudern ist hier keine Zeit, und Trainer Helmut Kossen sieht das auch nicht gern. Wir sollen das Training ernst nehmen und an die echte Situation denken. Das ist gar nicht so einfach.

Und schon geht es an die nächste Übung: Der Angreifer legt beide Hände um den Hals, und der Verteidiger muss ihn loswerden. Dazu einen Arm hochreißen, von oben über die Arme des Angreifers bringen und mit einer Art Hebelwirkung bei gleichzeitiger Seitwärts-

drehung aus der Klemme lösen.

## Wut ist gut

Beeindruckt merke ich als Angreiferin, dass das wirklich gut funktioniert, denn es gelingt mir nicht, den Griff zu halten. Nun habe ich auch Spaß daran, es als Verteidigerin auszuprobieren, und versuche mich mehr in die Situation zu denken. Anscheinend wirke ich auch entschlossener, denn meine Partnerin meint grinsend:

„Man wird richtig wütend, oder?“ Wir lachen und finden „Wut ist gut.“

Bevor die anderen nach einer Trinkpause mit ihrem richtigen Training beginnen, erfahre ich von Verena Pieper, dass sich ihr Selbstvertrauen durch den Sport verbessert hat. Es hilft ihr, in gefährlichen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Sowohl körperlich als auch mental macht es fit, sagt die Papenburgerin. Außerdem gefällt ihr das Auspowern und das Schreien. Es ist ein

guter Ausgleich zum Alltag und zu ihrem Studium, sagt die junge Frau.

Mir ist nach dieser Stunde vor allem klar geworden, was ich noch nicht kann. Aber ich habe auch gesehen, was möglich ist. Keine schlechte Idee, sich anzumelden.

Ein neuer Selbstverteidigungs-Kursus für die Zeit nach Corona ist beim TV Papenburg in Planung. Die Teilnehmer des Trainingskurses müssen übrigens geimpft und negativ getestet sein.