

Raus aus der Opferrolle

Mehr als hundert ältere Menschen haben beim Verein Budokan Black Eagle Techniken der Selbstverteidigung gelernt

VON HANNAHSCHMITT

SANKT AUGUSTIN. Ein Schlag mit Ellbogen Richtung Kehlkopf, ein Tritt in den Unterleib, ein Stoß, und schon landet das Gegenüber auf der Matte – der Angriff ist erfolgreich abgewehrt. So geht es an diesem Dienstagabend in der Kampfsport-halle der Bundespolizei in Hangelar alle paar Minuten. Rund 40 Paare trainieren dort Techniken der Selbstverteidigung. Das Besondere daran: Die Teilnehmer sind alle älter als 55 Jahre. Sie alle haben einen speziellen Kursus eigens für Senioren des Vereins Budokan Black Eagle Sankt Augustin absolviert.

Inzwischen ist das vierte Selbstbehauptungstraining zu Ende gegangen – und für Organisator und Trainer Peter Bahn ist die ganze Aktion eine Erfolgsgeschichte. 117 Männer und Frauen haben seit Juli 2016 teilgenommen, die ältesten waren 83 Jahre alt. 94 haben die Kurse beendet, 68 davon sind nun Vollmitglied im Verein. „Die Idee hat eingeschlagen wie eine Bombe“, sagt Bahn. „Ich habe nicht damit gerechnet, dass der Andrang so groß sein wird. Aber das ist ein Indiz dafür, dass wir den Nerv der Zeit getroffen haben.“ Die anfängliche Skepsis ist auch beim ersten Vorsitzenden des Vereins, Christian Grüneberg, längst gewichen: „Ich dachte anfangs, wenn zehn bis 15 Menschen kommen, dann ist das viel für den ersten Kursus.“ Seither hätten sie bereits zweimal zusätzliche Hallenzeiten eingerichtet.

Für Bahn, der dem Verein seit 1989 angehört, ist Selbstverteidigung gerade für Senioren ein wichtiges Thema. Für ältere Menschen habe es zuvor aber kein eigenes Angebot gegeben. „Sie geraten leicht in die Opferrolle, weil sie nach außen zu verstehen geben, dass sie Opfer sind“, sagt der 68-Jährige. Zudem habe er in vielen Gesprächen gemerkt, dass sich viele Senioren bei dem Thema allein gelassen fühlten. Das zu ändern, war eines der Ziele der Trainingseinheiten. Der wichtigste Aspekt ist für den Trainer dabei die Wahrnehmungsschulung. „Dass ich nicht blind durch die Straßen laufe, das ist eine Grundvoraussetzung, um eine Gefahr zu erkennen“, sagt Bahn. Grundsätzlich gehe es dann zunächst darum, die Gefahrensituation zu vermeiden, deeskalierend einzuwirken. Funk-



Kraft und Technik: Die Teilnehmer der Selbstbehauptungskurse trainieren Schläge und Tritte an Boxpuppen.

FOTOS: HOLGER ARNDT

tioniere das nicht, müsse man ihr begegnen. „Damit mir kein Schaden zugefügt wird, ist dann alles erlaubt“, so Bahn. Dabei brauche es „definitiv keine Kraft“, sondern die richtige Technik. Sie sei auf die empfindlichen Körperpunkte des Gegners ausgerichtet – etwa Augen, Solarplexus, Genitalien oder Nieren. „Ich muss nur wissen, welche Stellen tun dem Aggressor weh.“ Aber auch die körperliche Fitness zu stärken und ein selbstbewusstes Auftreten zu vermitteln, sei wichtig. „Beim selbstbewussten Auftreten geht es um Mimik und Gestik, dass auch mal richtig gebrüllt wird“, so Bahn. „Das können die Teilnehmer vorher oft nicht.“

Von Zurückhaltung ist nun bei den Senioren im Training nichts mehr zu spüren. Die Männer und Frauen kämpfen selbstbewusst gegen Boxpuppen, werfen sich auf der Matte gegenseitig zu Boden. „Eine gewisse Selbstsicherheit ist jetzt schon da“, sagt Gerhard



Begeistert vom Erfolg der Kurse: Der Vorsitzende des Vereins Budokan Black Eagle, Christian Grüneberg (links), und Organisator Peter Bahn.

Bruckmeier, der seit März 2017 dabei ist. Sein Trainingspartner Thomas Kallweit ergänzt: „Wenn man jetzt abends durchs Finstere geht, tritt man auch anders auf.“ Hinzu komme der Überraschungseffekt, so eine 69-Jährige. „Die potenziellen Angreifer denken ja nicht, dass wir das können.“

Die meisten Teilnehmer haben den Kursus präventiv besucht, ein 69-Jähriger hat aber auch schon Bedrohungssituationen erlebt – etwa in der Bahn oder im Innenhof einer Disko. „Jetzt weiß ich, was ich machen muss, das gibt mir Sicherheit“, erzählt er. Dennoch sei es wichtig, nicht den „wilden Mann“ zu markieren, ergänzt ein 67-Jähriger: „Wir sind mit den Tricks jetzt gerüstet, wobei ich hoffe, dass ich sie nicht anwenden muss.“

► Wer Fragen zum Thema hat, kann sich unter info@bahn-naturheilpraxis.de oder ☎ 0 22 41/2 92 21 an Peter Bahn wenden.