Vergewaltigung!

Ein Griff, ein Tritt, ein Schlag

und der Kerl ist k.o.

Von DOROTHEE v. TIEDEMANN

Der Park ist dunkel, kein Mensch zu sehen. Mein Herz klopft. Plötzlich ein Rascheln im Gebüsch. Jemand packt mich, reißt mich zu Boden. Ein Mann kniet auf mir, drückt mir die Kehle zu. Wie von selbst schnellt mein linkes Bein hoch, legt sich wie eine Sichel um den Kopf des Angreifers – er fliegt zur Seite.

Schule für Taekwon Do

Ich springe auf, greife seine Hand, drehe seinen Arm um. Er schreit vor Schmerz. Ein Schlag auf die Nase, ein Tritt in die Nierengegend – der Vergewaltiger ist k.o.

Nicht jeder Überfall geht so glimpflich aus. 101 300 Überfälle wurden 1986 in Deutschland registriert, darunter allein 9 400 Vergewaltigungen. Jede Frau kann das nächste Opfer sein.

Der Handbeugehebel (meine Daumen drücken zwischen seine Knöchel), der verdrehte Arm, machen ihn bewegungsunfähig. (Fotos: Udo Weger)

Kann man als „schwache Frau" etwas dagegen tun? Ja, ich habe es getan. Ich habe in nur einer Woche gelernt, mich gegen jeden Angreifer zu wehren – erfolgreich.

Alfred Gehlen (36), Großmeister des Taekwon Do (koreanischer Kampfsport), hat es mir beigebracht. Er bietet in seinem Sporthotel Terrassen-Cafe (3252 Bad Münder) Kurse für 699 Mark (alles inkl.) an.

6 Stunden Training

Täglich sechs Stunden Training. Anstrengend, aber selbst für Unsportliche wie mich kein Problem.

In meiner Gruppe (ein Mann, zwölf Frauen zwischen 13 und 68 Jahren) lernten wir die Grundtechniken:

- **Gegner schocken:** Ihm Schmerz zufügen (Schläge mit der Faust, dem Handrücken, Tritte in die empfindlichen Stellen wie Nase, Hals, Genitalien beispielsweise).
- **Gegner unter Kontrolle bringen:** Mit Spezialgriffen an Hand, Arm und Schulter einem erneuten Angriff vorbeugen.

Den Schock ausnutzen

„Ihr müßt den Schock ausnutzen", trichtert uns der Trainer ein, „er rechnet nicht mit gezielter Gegenwehr. Und das ist euer Vorteil." *Übrigens:* Bei der Abschluß-Prüfung im nächtlichen Park habe ich 14 Männer aufs Kreuz gelegt. Und damit nicht nur 14 „Feinde", sondern auch meine Angst besiegt.

So ein Überfall kann sich täglich ereignen: Ich sitze im Park, lese. Der Mann (hier nur Trainer Alfred) steht plötzlich hinter mir, drückt mir die Kehle zu.

Ich packe ihn am Ärmel, mit der anderen Hand seine Haare. Sein Griff lockert sich, ich reiße seinen Kopf nach unten.

Er fällt! Ich habe mich befreit! Jetzt sofort den Gegner unter Kontrolle bringen und einem erneuten Angriff vorbeugen.