

# Das „dritte Auge“ befindet sich an der Nasenwurzel

Ferienkursus: 13 Mädchen lernen Selbstverteidigungstechniken

VON ILSE OKKEN

**Ritterhude.** „Das hier ist ein Starkmacherskurs. Ihr werdet harte und weiche Tricks lernen, um euch gegen Menschen zu verteidigen, die euch angreifen wollen. Und ihr werdet viel Spaß dabei haben.“ Das verspricht Andrea Ney den 13 Mädchen, die in die Riesturnhalle gekommen sind, um drei Nachmittage lang im Rahmen des Ferienprogramms Selbstverteidigung zu lernen.

Nach der Begrüßung durch die Gleichstellungsbeauftragte Andrea Vogelsang lernen sie sich zunächst gegenseitig kennen und erkunden die Räumlichkeiten.

Dann legt die Trainerin los. „Sauer sein ist okay. In Gedanken darf man das. Aber in echt? No! Denn Schubsen ist ein Angriff und verboten“, sagt sie. Anschließend zeigt sie, wie man sich gegen körperliche Attacken zur Wehr setzen kann: Mit den Armen einen großen Bogen beschreiben und die „Sonne aufgehen lassen“. Dann einen Arm mit gespreizten Fingern nach vorn strecken und mit tiefer, fester Stimme laut „Stopp!“ rufen.

Hilfreich sei es auch, dem Gegner dabei ins „dritte Auge“ zu schauen, erläutert Ney, und erklärt, wo dieses dritte Auge zu finden ist – es liegt genau an der Nasenwurzel. Eingeteilt in Gruppen, probieren die Mädchen das gleich aus.

Dabei geht es sehr freundschaftlich zu. Mit Übungen aus den Kampfkünsten von Jiu Jitsu über Judo, Aikido und Polizeisport bis hin zu Wen Do bringt die engagierte Trainerin den Kindern in den folgenden Nachmittagen weitere Techniken der Selbstverteidigung nahe.

„In den nächsten Tagen werden wir noch an Haustüren klingeln oder in Läden gehen, um zu lernen, wie man sich Hilfe holt“, kündigt Andrea Ney an. Sie begegnet den Mädchen immer respektvoll auf Augenhöhe, spricht ihre Sprache und versteht es hervorragend, sie mit kleinen Anekdoten zu fesseln.

„Man muss flexibel sein. Ich bin gelernte Diplombiologin und wollte nicht als Diplomarbeitlose zu Hause sitzen. Da habe ich mein Hobby Kampfsport zum Beruf gemacht und betreibe jetzt die Biologie als Freizeitvergnügen“, erläutert die Schwane-wederin.

Wie gehe ich mit blöder Anmache oder Mobbing in der Schule um? Wie kann ich es schaffen, meine Meinung zu sagen und meinen Standpunkt klar zu vertreten? Wie kann ich jemandem mit einem klaren Nein klarmachen, wo für mich die Grenze ist? Auf diese und ähnliche Fragen ihrer Schützlinge hat Andrea Ney eine Antwort parat.

Weitere Themen, die sie mit den Sechsbis Zwölfjährigen bei dem Ferienkursus durchnimmt, sind wichtige Notrufnummern und wirkungsvoller Widerstand gegen unerwünschte Annäherungsversuche.

Auch kleine Theaterszenen üben die Mädchen ein. Eine der Aufgaben lautet: Wie kann ich mich mit Worten wehren, wenn mir jemand den Weg versperrt? Mit Witz, Geschick und sichtlich Spaß an der Sache füllen die zukünftigen Powerfrauen verschiedene Rollen aus und entwickeln gemeinsam kleine Stücke.

Zum Schluss packt Andrea Ney noch die „Wuthandschuhe“ aus – und alle Teilnehmerinnen des Ferienkurses dürfen mit einem kräftigen „Ha!“ kräftig draufhauen.

Denn man sollte nicht aus Wut Dinge kaputt machen, sondern sich für solche Gefühle ein Ventil suchen erklärt Ney ihren Schützlingen und lobt: „Ihr macht das ganz toll mit. Ich bin begeistert.“