

Die Kunst des Weglaufens

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche Text: Teresa Schomburg



Gar nicht so einfach: in wenigen Stunden eine Mischung aus Ghandi und Bruce Lee zu werden

In der Mitte des Raumes steht ein Mann mit einer Strickmütze über dem langen grauen Pferdeschwanz und einem Messer in der Hand. „Zeig mir, was du jetzt machst“, fordert er den 16jährigen Marcel auf. Der versucht erfolglos, nach dem Messer zu schnappen. „Falsch“, sagt der Mann. „Was machst du, wenn jemand mit einem Messer auf dich zukommt?“, fragt er in die Runde und blickt in drei gespannte Jungengesichter. „Du haust ab. Flucht ist der Königsweg.“ Was in der Theorie einfach klingt, erweist sich als trickreich, wenn es darauf ankommt. Das Weglaufen muss Udo Kumpe noch einige Male mit seinen Schützlingen üben. Der eine bleibt immer wieder wie gelähmt stehen, der nächste will gleich selbst auf den potentiellen Angreifer losgehen. „Dass Jungs nicht weglaufen, ist ein Vorurteil, mit dem ich in meinen Kursen aufräume“, sagt Kumpe.

Seit 1995 zeigt der Pädagoge, Traumabera- ter und Gründer des Instituts für Selbstverteidigung Bakum seinen Kursteilnehmern, wie sie sich in brenzligen Situationen zur Wehr setzen können. In der Regel richten sich die Kinder- und Jugendkurse an Schüler, die noch keine Erfahrungen mit Gewalt gemacht haben. Jetzt hat Kumpe zum ersten Mal einen öffentlichen Wochenendkurs für Jugendliche angeboten, die bereits Ziel körperlicher Attacken geworden sind. Marcel und Steven (13) werden immer wieder von Mitschülern angegriffen, Fabian (14) wurde vor zwei Jahren auf dem Schulhof überfallen und wird seither die Angst nicht mehr los. Bei Kumpe lernen die Drei, dass sie nicht einfach mit ihrer Angst leben müssen, sondern etwas dagegen tun können. Und das, ohne gleich selbst gewalttätig zu werden. „Ich versuche, in wenigen Stunden Gandhi

und Bruce Lee in einer Person aus ihnen zu machen“, fasst Kumpe sein Konzept zusammen. Gemeinsam übt er mit den Dreien, wie sie sich aus einer Umklammerung befreien können, indem sie den Gegner durch lautes Schreien oder einen Griff ins Gesicht aus dem Konzept bringen. Wichtig ist dabei, dass die Verteidigung verhältnismäßig bleibt. „Wenn dich einer festhält, musst du ihm nicht gleich die Nase brechen“, sagt Kumpe. „Die Polizei schießt auch nicht auf Bonbonklauer“. Komplexes bringt Kumpe immer wieder auf solche einprägsamen Formeln. Bei den Jungs kommt das gut an, es wird viel gelacht und doch zeigen sie Respekt vor ihrem Trainer. Denn der Jiu-Jitsu-Profi hat nicht nur pädagogische Kniffe auf Lager. Ein ganzes Areal an Messern, Schlagstöcken und Pfeffersprays hat er mitgebracht. Doch bevor die Jungs richtig ins Staunen kommen, haben sie schon gelernt, warum sie von all den Waffen besser die Finger lassen sollten. „Messer machen Mörder“, sagt Kumpe. „Und jede Waffe kann dir abgenommen und gegen dich verwendet werden.“

Viele dieser Techniken und Erkenntnisse sind Kern von Kumpes Präventionskursen. Denn auch sie zielen vor allem darauf ab, Kinder und Jugendliche zu stärken, ihnen die Unsicherheit zu nehmen, die aus einem Menschen ein leichtes Opfer macht. Trotzdem sagt Kumpe, dass etwas wie der Kurs mit Marcel, Fabian und Steven sein eigentlicher Traum ist. Nicht nur, weil die Drei seine Hilfe wirklich brauchen, sondern auch, weil das Gros der Bakum-Kurse für Kinder und Jugendliche nicht öffentlich, sondern in geschlossenen Gruppen stattfindet. Ob die Kids in den Genuss eines Kurses kommen, hängt vom Engagement ihrer Schule oder Kindergartens ab – oder von dem der Eltern, die Kindereinrichtungen auf bakum aufmerksam machen.

Als die Eltern vor der Tür stehen, um Marcel, Steven und Fabian abzuholen, sehen die Jungs zufrieden aus. Auf die Frage, ob ihnen der Kurs gefallen hat, nicken sie eifrig. „Dabei wollte ich selber eigentlich gar nicht kommen“, sagt Steven. „Aber jetzt finde ich es doch gut, dass meine Mutter mich hergeschickt hat.“

Bakum, Institut für Selbstverteidigung
Tel: 86 42 02 11, www.bakum-sv.de