

SÜDKURIER Medienhaus -

**URL:**

<http://www.suedkurier.de/region/bodenseekreis-oberschwaben/ueberlingen/Es-kann-ruhig-weh-tun;art372495,3772035,0>

## **Es kann ruhig weh tun**

15.05.2009 00:00

Überlinger Frauen üben sich in Selbstverteidigung

## **Es kann ruhig weh tun**

Hau ab, verschwinde! Ich hole meinen Hund!“ War das alles? „Lauter, ich höre nichts!“, feuert Wolfgang Raichle die Frauen an, ihre ganze Kraft einzusetzen. „Wehrt euch! Greift an! Es kann ruhig weh tun!“ So hört es sich an, wenn Überlinger Soroptimistinnen im Karate-Dojo Selbstverteidigung trainieren.

Anfänglich fällt es nicht leicht. Doch dann ermutigen sich die Soroptimistinnen untereinander, mit ganzer Stimmgewalt und Kraft zu kämpfen. Es erfordere eine Entscheidung, eine grundsätzliche, so Raichle, die jeder für sich fällen müsse: Verteidige ich mich oder lasse ich etwas mit mir geschehen? Beginnend mit einfachen Körperübungen und dem Erspüren des Sicherheitsabstandes zum anderen, baut er langsam das Selbstvertrauen der Frauen auf, sich der direkten körperlichen Auseinandersetzung zu stellen.

So muss, stellvertretend für die eigene Handtasche, ein Ball festgehalten und unter allen Umständen gegen die „Angreiferin“ verteidigt werden. Mit Schlagpolster und am Sandsack geht es dann in die Auseinandersetzung mit direkten Schlägen. Immer wieder betont Raichle, dass die beste Verteidigung sei, eine heikle Situation zu vermeiden. Er ermutigt die Soroptimistinnen dazu, auf das Bauchgefühl zu hören. Es sei besser, sich nicht provozieren zu lassen, dunkle Ecken und fragwürdige Situationen zu meiden und wenn es denn sein muss, sich gegen zu nahen Körperkontakt sofort zu Wehr setzen.

Schwitzend und außer Atem, macht jede Frau ihre eigene Erfahrung mit ihren Hemmungen und ihrer Aggressivität. „Das ist ja Therapie!“, meint eine. Viele Tipps, aber auch die Grenzen der Möglichkeiten, die Raichle aufzeigt, runden den Nachmittag ab. Beim Hinausgehen wird lebhaft diskutiert und schon werden Wünsche nach einer Intensivierung der Kenntnisse laut.

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2008 SÜDKURIER GmbH Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus