

Einfach Nein. Der Selbstverteidigungspodcast

Folge 5: Niemals aufgeben

Intro Jingle/Aylin: Es geht um dein Leben und dein Leben ist das Wertvollste, was du hast.

Aylin: Herzlich willkommen zu „Einfach Nein“, dem Selbstverteidigungspodcast von YouFM. Ich bin Aylin.

Alicia: Ich bin Alicia.

Aylin: Und wir freuen uns, dass sie uns heute wieder zuhört. Heute geht es um körperliche Techniken. Es ist eine sogenannte Mitmach-Folge. Das heißt, wenn ihr gerade Zeit habt, zu Hause seid oder eine Freundin gerade am Start habt, dann wäre es cool, wenn ihr bei unseren Übungen mitmacht. Wir versuchen sie so gut es geht anzuleiten.

Alicia: Oder überlegt vielleicht, wenn ihr gerade keine Zeit habt, ob wir sie vielleicht später hört. Wenn ihr z.B. alleine zuhause seid und eure Ruhe habt.

Aylin: Genau und ihr könnt das gerne vor dem Spiegel auch machen, wenn ihr alleine seid. Oder ihr könnt euch noch ein Kissen nehmen, weil wir versuchen jetzt mal wirklich körperlich zu werden.

Alicia: Genau an dieser Stelle auch wieder der Hinweis, dass es heute tatsächlich um körperliche Gewalt geht. Also wir haben ja davor auch oft gesagt, wir wollen ja eigentlich nicht in den Kampf rein gehen. Wir wollen Situationen abstoppen, frühzeitig. Aber jetzt geht es eben darum, was wir machen können, wenn jemand wirklich schon ganz nahe an uns dran ist oder uns auch schon anfasst oder angreift. Und das heißt, dass es eben wirklich um gefährliche Situationen geht, um körperliche Gewalt und eben auch um versuchte Vergewaltigung. Ja, in der Folge ist es besonders wichtig, dass ihr euch psychisch im Moment dazu in der Lage fühlt. Und wenn ihr kürzlich so eine Erfahrung gemacht habt und ihr das Gefühl habt, dass ihr die noch nicht verarbeitet habt, dann ist das nicht unbedingt der richtige Moment, um z.B. ein Selbstverteidigungskurs zu machen. Und es ist ja längst etwas, was einem oft geraten wird. „Oh, du hast irgendwie versuchte Vergewaltigung zum Beispiel erlebt. Dann mach doch mal einen Selbstverteidigungskurs.“ Das ist natürlich auch richtig, aber nicht kurz danach. Das ist oft nicht unbedingt der richtige Moment, weil man dann erstmal die Erfahrung verarbeiten muss. So, wenn ihr euch einfach im Moment nicht wohl damit fühlt, dann spart euch die Folge erst nochmal auf und hört es zu einem anderen Zeitpunkt.

Aylin: Und wenn ihr das Gefühl hat, dass sie da vielleicht sogar professionelle Hilfe in Anspruch nehmen wollt, dann geht man auf www.hilfetelefon.de. Da kriegt ihr dann nochmal eine Reihe an Ratschlägen und Tipps, an wen ihr euch wenden könnt bei solchen Problemen.

Alicia: Jetzt gerade, wo wir heute ja wirklich körperliche Techniken machen, stellt sich natürlich einmal mehr die Frage „Reicht das wirklich als Podcast?“. Ihr könnt das hören und

zu Hause üben. Aber wir haben kleine Videos vorbereitet, jeweils zu den verschiedenen Techniken.

Aylin: Die Videos findet ihr auf der Instagram Seite von YouFM. Da findet ihr sie in den Highlights und falls ihr kein Instagram haben solltet, auf YouFM.de gehen und da findet ihr auch Transkripte zu all unseren Folgen.

Zwischenjingle

Aylin: Dann geht's jetzt los. Bevor wir direkt anfangen, körperlich aktiv zu werden, müssen wir erst einmal ein bisschen sprechen drüber, warum das notwendig ist, dass wir uns körperlich auch wehren müssen. Also ganz, ganz vorab nochmal gesagt, es geht jetzt hier nicht darum, dass ihr die Kampfsport Weltmeister werdet oder alles perfekt macht. Es geht nur darum, dass ihr Ideen habt, wir euch auch körperlich wehren könnt. Und das spielt eine große Rolle, weil wir haben ja schon mal darüber gesprochen, dass es fünf Phasen der Gewalt gibt und auch eine sogenannte Isolationsphase. Und wir wollen natürlich gar nicht erst in diese Phasen reingeraten. Aber es kann mal sein, dass wir aus irgendeinem Grund in einer Situation sind, wo wir uns körperlich wehren müssen. Und deswegen wir wollen natürlich nicht, dass das passiert. Und wir wünschen uns auch keinem. Aber es ist wichtig, dass wir einfach ein paar Sachen im Kopf haben, ein paar Schwachpunkte und wissen, wo wir anlegen können.

[00:03:45]

Alicia: Du hast ja Schwachpunkte gesagt. Wir beide wissen jetzt sofort, was gemeint ist. Aber damit ihr euch darunter etwas vorstellen könnt. Also wir haben ja schon einmal über das Täter Bild gesprochen, das wir alle so ein bestimmtes Bild davon haben, wie jemand aussieht, der potenziell gefährlich ist und der auch gewalttätig ist. Wir haben schon darüber gesprochen, dass da oft rassistische Stereotype auch mit reinspielen oder so Sachen wie das sind so Leute, die so auf der Straße rumlungern...

Aylin: Oder so richtige Bodybuilder.

Alicia: Genau, das haben wir eben auch oft, dass wir denken, das sind so riesige Typen und die sind einfach voller Muskeln und was soll ich denn da machen? Und dazu ist einfach erst einmal wichtig, sich klarzumachen, dass das ein relativ realitätsfernes Bild ist. Also der durchschnittliche Täter ist wiegt 80 Kilo, ist 1,75m groß und heißt Hans-Peter oder so. Und selbst wenn das nicht der Fall ist, also wenn es wirklich jemand ist, der groß ist oder so sein sollte, stellt euch vor, der Körper des Angreifers ist eine Ansammlung von Schwachpunkten und euer eigener Körper ist eine Ansammlung von Waffen. Ja, und es gibt einfach am Körper von jedem Menschen bestimmte Stellen und bei Männern sogar nochmal eine mehr, die einfach wenn wir mit der richtigen Technik da draufgehen, kann das sehr schnell sehr viel Schaden auslösen, auch wenn eigentlich wir kleiner sind oder eben muskulär irgendwie nicht so...nennt man das muskulär?

Aylin: Oder nicht so muskulös einfach sind.

[00:05:09]

Aylin: Ja, und was dann eine große Rolle spielt, ist halt, dass wenn wir in einer Situation sind, wo wir uns körperlich wehren müssen, dass wir die Angst, die wir in uns haben, ablegen und versuchen, wie wir das auch in den Folgen davor gesagt haben, diese Angst und Wut umzuwandeln. Ihr kennt das vielleicht auch das, dass vielleicht Mütter, wenn sie merken, irgendwie ihr Kind liegt unterm Auto, dass sie dann voll die enorme Kraft haben und irgendwie das Auto hochheben können, obwohl sie es im Alltag nicht können. Und es ist ja so wie Adrenalin, dass durch euren Körper schießt und die Energie halt sammelt und dann einfach let's go so. Und darum geht's auch bei uns. Wir wollen nämlich diese Angst umwandeln in Wut. Die Angst ist nämlich die größte...Wie hast du es so schön gesagt Alicia? (Lachen)

Alicia: (Lachen) Also unsere eigene Angst ist die größte Waffe, die der Täter in dem Fall gegen uns hat, weil wir so oft in uns drin haben, dass wir uns eh nicht wehren können oder dass wir uns nicht wehren dürfen, weil wir sonst irgendetwas selber irgendetwas kaputt machen oder so und dann vielleicht bestraft werden, dass wir gar nichts machen. Wir machen ja mal eine Vorübung, und zwar um dieses Reingehen auszuprobieren. Wir entscheiden jetzt so „Bam“ so...

Aylin: Jetzt geht's los!

Alicia: Genau, jetzt geht es los! Und wir haben ja davor gesagt, wenn wir noch in einer Situation waren, wo noch Abstand zwischen uns war, haben wir ja immer gesagt okay, im Zweifel gehen wir aus der Situation raus. Wir halten Abstand, wir vergrößern den Abstand. Es geht um Sicherheit. Wenn wir aber schon in der Situation sind, wo uns jemand schon angreift oder wir extrem nah beieinander sind, dann bringt das nichts mehr. Dann macht es uns schwächer, wenn wir versuchen, uns so rauszuziehen. Ja, also es macht einen totalen Unterschied, ob wenn ich mir vorstelle, jemand hat richtig fest so mein Handgelenk in der Hand. Und wenn ich so dran ziehe, so „lass mich los, lass mich los“. Dann die Person wird einfach noch fester zugreifen. Also so werde ich nicht rauskommen und es halt ein totaler Unterschied, ob ich mich zurückziehe und sage „Lass mich los, lass mich los“ oder (schreit) „JETZT GEHT'S LOS!“

Aylin: Au (Lachen)

Alicia: Ich hoffe, das hat nicht übersteuert. Genau, also statt meinen Arm irgendwie zurückzuziehen, mache ich einen Schritt nach vorne. Mach den lauten Schrei, um einfach zu signalisieren mir und ihm „Jetzt geht's los“. Und mein eines Handgelenk mag er ja fest haben, aber ich habe eben auch die andere Hand und ich gehe deswegen nach vorne und haue ihm einfach mit meinem Handballen ins Gesicht zum Beispiel. Also das ist einfach nur, um zu sagen, sobald wir in einer solchen Situation, die so eine Gefahrensituation und schon eine körperliche Angriffssituation sind, dann nicht mehr zurückgehen, nicht mehr ausweichen, sondern dann ist Angriff die beste Verteidigung.

[00:07:40]

Aylin: Ja genau. Und was ich dazu sagen wollte ist, dass ihr denkt euch jetzt „What?“

Ich soll jetzt einfach reingehen? Ich soll jetzt wirklich irgendwie kämpfen?“ Aber ihr müsst bedenken, es geht um euer Leben und es kann sein, dass dieser Mann euch vergewaltigen will. Es kann sein, dass dieser Mann euch töten will. Es kann sein, dass er weiß Gott irgendwelche Sachen vor hat, die wir einfach nicht wollen. Wieder zum Thema Was will ich? Ich möchte raus hier. Und ich kann nur raus, wenn ich mich traue gegen ihn zu kämpfen. Oder mit all meinen Mitteln, die ich gerade habe. Mit all meinen Waffen. Auch wenn es irgendwie eine Wasserflasche ist oder so zu kämpfen und es zu nutzen, um mein Leben zu schützen. Und das ist glaube ich das, wo man nochmal wirklich sich das in den Kopf hervorrufen muss. Es geht um dein Leben und dein Leben ist das Wertvollste, was du hast. Wenn du tot bist, bist du tot. Deswegen du willst leben und deswegen musst du deinen Mut zusammennehmen und dich trauen. Und apropos Schrei, was eine super Überleitung war: Schreien ist super effektiv in solchen Situationen, weil sie wie gesagt unserem Körper auch nochmal so ein Startsignal gibt, uns Kraft gibt und wir den Täter auch wirklich erschrecken.

Zwischenjingle

Aylin: Dann üben wir nochmal den Schrei, bevor wir dann wirklich in die Techniken reingehen.

Alicia: Genau, was wir erst einmal machen. Ihr stellt euch so die Füße sind ein bisschen hüftbreit, ungefähr. Und vielleicht ist der eine Fuß ein bisschen zurück, also eine stabile Stellung. Ihr könnt auch so ein bisschen mal in die Knie. Auf jeden Fall stabil und Schultern zurück, Brustbein hoch, Brust rausstrecken und ihr könnt, um schon mal den Modus zu kommen, die Hände so nach oben nehmen. Eine vor euren Kopf, eine vor euren Körper. Das ist so die klassische Verteidigungshaltung. Was natürlich nicht heißt, dass wir nicht, wenn wir überrascht werden von einem Angriff. Da werden wir jetzt nicht zufällig genauso stehen. Aber jetzt zum Üben ist das halt eine gute Haltung. Und aus dieser Position heraus machen wir jetzt nochmal den Schrei. Und zwar wir haben gesagt, der Schrei soll ganz tief aus dem Körper raus, ganz tief Luft holen. Bleibt gerade bei dem Schrei und sammelt die ganze Energie von dem Schrei und schießt nach vorne auf die Personen, die ihr damit treffen wollt. Ich mache es einmal vor. (Tief einatmen) (Schrei) Oder wenn ihr euch fragt „Was soll ich für ein Geräusch machen? Ich weiß irgendwie, ich brauch irgendein Wort oder so“

Aylin: Einfach nein.

Alicia: Genau. Einfach Nein. (Lachen) Dann mach ich es einmal. (schreit NEIN!)

Aylin: Wollen wir es nochmal zusammen machen?

Alicia: Genau. Eins. Zwei. Drei.

(Beide atmen tief ein) (schreien NEIN!)

[00:10:13]

Alicia: Okay, dass könnt ihr ja auch noch ein paar Mal üben. Ihr könnt auch kurz Pause machen und noch ein paar Mal für euch üben.

Aylin: Wir würden euch empfehlen, wenn wir die Techniken anleiten, dass ihr auch versucht, bei jedem Schlag oder bei jedem Tritt auch einen Kampfschrei zu machen oder „Nein“ zu schreien, um das einfach nochmal zu üben. Oder Ihr müsst nicht zwingend schreien, ihr könnt es auch einfach sagen, aber dass da was dabei ist und es quasi begleitet wird. Okay.

Alicia: Willst du mit dem ersten anfangen?

Aylin: Ja genau. Ich möchte vorher noch etwas sagen. Ich halte es kurz. Wichtig bevor wir jetzt anfangen. Ich möchte, dass hier alle noch mal tief durchgeatmet und dass ihr euch euren Erfolg mal wirklich vorstellt und euch vorstellt, dass ihr das schafft. Euch mal selbst programmiert. Tief einatmen und euch positive Sätze in den Kopf ruft, dass ihr das können, dass ihr stark seid, dass ihr selbstbewusst seid und dass ihr euch in einer Kampfsituation auch erfolgreich befreien könnt. Das wollte ich noch einmal sagen, bevor es losgeht. Genau. Und die Techniken müssen nicht perfekt sein. Wir machen es jetzt einfach. Übung macht den Meister. Von daher legen wir los mit den Augen. (Lachen) Lieblingsschwachpunkt!

Alicia: Nochmal zur Erklärung. Wir gehen jetzt den Körper quasi einmal von oben nach unten durch und besprechen die wichtigsten Schwachpunkte und was wir dagegen machen können.

[00:11:27]

Aylin: Wir fangen oben am Kopf an und zwar kombinieren wir die Ohren und die Augen und wir wollen unsere Hände mal so zu Schaufeln machen. Wenn wir mal auf unsere Hände leicht klatschen, dann merken wir, dass da so ein bisschen Druck ist. (Klatscht ein paar Mal in die Hände)

Alicia: Also wir machen so, als würden wir Wasser in unserer Hand haben.

Aylin: Genau, so wie kleine Schaufeln, Schaufelchen. Genau und wir wollen, wenn wir in dieser Verteidigungsstellung sind und ein Bein ist so vorne, wollen wir ungefähr die Hände an unseren Ohren halten und dann zu den Ohren des Täters schlagen. Und ich weiß, es kommt jetzt „Was ist, wenn er größer ist als ich?“ Es ist kein Problem. Wir haben auch andere Schwachpunkte, die wir nutzen können, wenn der Täter viel größer als wir sein sollten. Aber in der Regel ist der keine zwei Meter groß, versprochen.

Alicia: Und Aylin ist auch nicht so groß. (Lachen)

Aylin: Ja, Ich bin übrigens 1,50m. (Lachen) Das heißt, wir schlagen also auf die Ohren, mit beiden Händen auf beide Ohren drauf. Das erzeugt so einen Druck. Und dabei machen wir ein Kampfschrei. Wir machen es zusammen. 1 (Schlag und Schrei), 2 (Schlag und Schrei), 3 (Schlag und Schrei). Sehr gut. (Lachen) Super. Okay und jetzt kombinieren wir das. Weil wenn wir gerade auf die Ohren geschlagen haben, sind die Augen in sehr greifbarer Nähe und dann können wir unsere Daumen, die schön frei sind, in die Augen reindrücken. Alarm, jetzt kommen alle mit „lhhh“. (Lachen)

Alicia: (Lachen) Entschuldigung, ich habe meinen Einsatz verpasst. Auch hier. Ich hab einfach.

Aylin: Ist nicht „ih“. Wir stellen uns wirklich vor, der Täter will uns wirklich Gewalt antun. Er will uns vergewaltigen. Der will uns umbringen. Keine Ahnung, was er vor hat, aber er will uns nichts Gutes. Und es ist eher „ih“, dass er uns angegriffen hat und dass er uns belästigt. Und es ist nicht „ih“, dass wir ihm in seine Augen drücken.

Alicia: Weil wir müssen. Wir haben ja einfach nur ein paar Sekunden, um den Angriff abzuwehren und die Situation zu drehen. Und deswegen müssen wir eben Dinge machen, die ganz schnell effektiv sind, genau ihn außer Gefecht setzen. Das ist halt eine extrem Gute.

Aylin: Und ihr müsst es so sehen, wenn ihr ihm in die Augen gedrückt habt, wird er erst mal Schmerzen haben und sich um sich selbst kümmern. Und ihr nimmt diesen Moment und rennt weg, so schnell es geht. Haut ab aus dieser Situation und dann seid ihr da erfolgreich rausgekommen und er wird sich das nächste Mal zweimal überlegen, ob er eine Frau nochmal angreift oder versucht zu vergewaltigen. Ja und wenn er seine Augen verliert, hat er Pech gehabt. Das ist seine Schuld. Das ist nochmal ganz wichtig zu sagen.

[00:13:51]

Alicia: Es gibt oft auch so ein bisschen so eine Unsicherheit bei Frauen darüber, ob sie das dürfen, also ob wir dafür eventuell bestraft werden können, wenn wir zum Beispiel jemanden blind machen, indem wir ihm in die Augen reindrücken. Das ist aber ganz klar. Also es gibt den Notwehr Paragraphen und wenn jemand euch körperlich angreift, dann habt ihr das Recht, euch zu verteidigen. Also das ist wirklich nicht das, woran ihr jetzt denken sollt. Ich meine, wir sind nicht die, die irgendwie raus auf Männer Jagd gehen, um irgendjemandem die Augen auszudrücken. Und ich meine, wir haben jetzt Vertrauen in euch, dass ihr diese Techniken jetzt nicht anwenden werdet, wenn ihr irgendwie mit jemandem in einer entspannten Rangeliege oder ihr wisst, was ich meine. Also wenn es nicht wirklich eine gefährliche Situation ist. Wir reden um lebensgefährliche Situationen und das ist Notwehr.

Aylin: Also genau. Natürlich möchte man auch kein schlechter Mensch sein und der Person keinen Schaden zufügen. Aber wir kommen wieder zurück Leute, was will ich? Das ist wirklich das Wichtige und ich möchte leben. Und dieser Mann möchte mir vielleicht mein Leben nehmen. Und deswegen drücke ich ihm in die Augen. Und ich weiß, es ist schwer, aber es muss uns in dem Moment egal sein, was er fühlt, weil es geht um uns selbst und um unser Leben. Und das ist so viel wichtiger als irgend so ein Typ, der gedacht hat, er kann machen, was er will.

Alicia: In meinem Manuskript ist übrigens der Satz unterstrichen: „Wenn er seine Augen liebt, hätte er dich nicht angreifen sollen.“

Aylin: Genau, deswegen üben wir das jetzt nochmal. Also wir hauen auf die Ohren und dann drücken wir unsere Daumen in die Augen rein. Zusammen. 1 (Schlag und Schrei), 2 (Schlag und Schrei), 3 (Schlag und Schrei). Sehr gut. Willst du weiter machen?

Alicia: Es ist eine sehr gute Technik auch, wenn jemand uns würgt, weil da ist die Person ja sehr nah dran. Da müssen wir wirklich wahnsinnig schnell handeln, weil Luft abdrücken. Also

ja, könnt ihr euch vorstellen und da ist die Person einfach wirklich direkt vor euch, auf die Ohren, in die Augen und die Person wird sofort loslassen.

Aylin: Also Luft abdrücken. Das ist schon eine sehr, sehr krasse Situation. Und wir müssen uns auch eingestehen, dass es Situationen gibt oder Beispiele gibt, wo wir tatsächlich nicht handlungsfähig sind. Wir haben dazu übrigens eine sehr liebe und konstruktive Kritik bekommen von einer Zuhörerin aus der Schweiz übrigens, cool, dass der Podcast bis hierhin geschafft hat. Aber genau. Und zwar geht es um die Schockstarre oder den Freeze Reflex. Den haben einige von euch vielleicht auch schon mal gehört und das ist so ein so ein physiologische Reaktion auf Angst.

Alicia: Also kann es sein.

Aylin: Also auf Angst meistens, dass man so eine Hemmung hat, irgendwie sich zu bewegen und dann ist man wirklich eingefroren. Das gibt es und da müssen wir jetzt sagen, wenn das so geschieht, dass das natürlich schwierig ist und dass man da nicht direkt einfach raus kann.

Alicia: Und wir wollen das auch hier einfach anerkennen, weil vielleicht gibt's ja auch unter euch welche, die sowas schon die in so einer Situation schon mal waren und die eben in so eine Schockstarre verfallen sind. Also das ist dann einfach keine Entscheidung in dem Moment so mach ich jetzt was oder nicht und wir wollen einfach das anerkennen, dass es das gibt, aber auch sagen, dass viele von den Techniken und Dingen, die wir hier auch schon besprochen haben und geübt haben, auch helfen können, das zu verhindern, dass es dazu kommt. Also wir haben über das Thema Atmung gesprochen.

Aylin: Genau tief atmen, sich sammeln, sich zentrieren und das sind so die ersten Techniken mit dem Augenkontakt und dieses Durchspielen, dass man wirklich von vornherein mal einfach sagt okay, wenn jetzt jemand kommt, dann mach ich das, dann mach ich das. Also dass man das wirklich schon ein paarmal durch seinen Kopf gespielt hat und dann einfach so eine Vorschau hat. Und wenn dann wirklich was passiert, dass man dann versucht, genau demnach zu handeln.

Alicia: Einfach auf alles drauf. Augen, Nase, alles, was wir jetzt gleich noch genauer besprechen werden. Also wichtig einfach, ihr seid nicht schuld. Der Täter ist schuld. Macht euch keine Vorwürfe, macht euch keinen Stress. Wir wollten es hier an der Stelle einfach einmal ansprechen, aber lasst euch davon nicht den Mut nehmen.

[00:17:49]

Aylin: Kommen wir zum nächsten Schwachpunkt.

Alicia: Nächster Schwachpunkt ist...Was würdet ihr sagen? Die Nase!

Aylin: Naaase!

Alicia: Also genau die Nase bricht sehr schnell. Es ist auch einfach wahnsinnig schmerzhaft. Es gibt zu allen verschiedenen Techniken ja und bei der Nase wäre das ein Handballen-Stoß, so nennen wir das. Also wenn ihr eure Hand so anzieht, als würdet ihr z.B. auf

so...stellt euch mal so einen großen roten Knopf vor, so einen Sicherheitsknopf genau und auf dem ihr so richtig fest mit dem Handballen drauf schlagt, sodass es die Handhaltung ja genau so richtig, dann merkt ihr auch schon, wenn ihr die richtig anzieht, die Hand dann, wenn ihr mal so dagegen haut (haut ein paar Mal auf ihren Handballen) Das ist einfach super hart. Also hier unten diese Stelle. Der untere Teil von eurem Handballen. Wie gesagt, wenn ihr das Gefühl habt, ihr könnt euch das nicht richtig vorstellen, gibt's auch die Videos, die ihr euch dazu nochmal anschauen könnt. Da zeigen wir auch Handhaltung und solche Sachen.

Aylin: Genau auf Instagram bei YouFM und auf YouFM.de.

Alicia: So und jetzt, wir haben wieder unsere Verteidigungshaltung. Also genau, wir stehen eigentlich locker. Der eine Fuß ist ein bisschen nach hinten und wir haben die Arme vor Brust und Gesicht ganz locker. Und jetzt machen wir mit beiden Händen diese Handballen, wie wir es eben geübt haben. Und jetzt stellt euch vor, vor euch ist ein Gesicht jemand euch angreifen will und stellt euch vor, da ist seine Nase und wir gehen so mit dem Handballen von unten nach oben in die Nase rein. Richtig mies. (Lachen) Und zwar wir machen es jetzt einfach nicht nur einmal mit der einen Hand oder mit beiden, sondern wir machen es einfach so mehrmals hintereinander. Einfach mit beiden Händen gegen die Nase. Richtig schnell hintereinander. Also nicht aufhören mit dem Handballen. So, ich mache es einmal vor. (schlägt mehrmals und schreit dabei) Genau, richtig so lange schreien. Aylin macht jetzt mit. Aber ihr seht sie eh nicht von daher. Ich zähle jetzt einfach dreimal. Also Handballen-Stoß zur Nase. 1 (Schläge und Schreie), 2 (Schläge und Schreie), 3 (Schläge und Schreie). Und um das nochmal euch vorstellen zu können, ihr habt vielleicht ein Sofakissen oder irgendwas in der Nähe. Irgendwas, wo ihr mal so richtig reinhauen könnt. Haut einfach mal mit euren Handballen in so ein Kissen auf. Ja, wie gesagt auf euer Sofa oder eure Matratze mal so richtig fest ein und mach das mal so fest ihr könnt einfach gegen so einen leichten Widerstand, damit man mal so ein Gefühl dafür bekommt.

Aylin: Wir haben jetzt schon ein paar körperliche Übungen gemacht und damit ihr euch kurz ausruhen könnt und was trinken könnt, um mal tief durchatmen könnt, hören wir jetzt nochmal zur Verstärkung unserer Energie eine Empowerment Geschichte. Let's go!

[00:20:29]

Dalia: Hallo, mein Name ist Dalia Grinfeld und ich bin jüdisch politische Aktivistin. Ich war im vergangenen Jahr auf dem Jewish Women Empowerment Summit, das von der Jüdischen Studierenden Union, dessen Präsidentin ich einmal war, aber auch der jüdischen Wohlfahrt, der ZWST und der politischen Repräsentation, dem Zentralrat ausgeführt wird. Und dafür möchte ich zwei Dinge teilen, und zwar einerseits hab ich einen Workshop gegeben Frauen supporten Frauen Ausrufezeichen, aber auch Fragezeichen, weil in der Theorie klingt das immer super. In der Praxis ist das leider oft anders verstanden oder schwieriger. Und am Ende dieses Workshops gab es einen kleinen Beipackzettel sozusagen fürs Portemonnaie von mir. Und da waren zwei Fragen drauf, die man beantworten sollte für sich selbst. Und zwar, was ich mir von anderen Frauen wünsche und was ich anderen Frauen geben will. Spannenderweise ist das, was man sich wünscht und was man geben will, ganz oft auch ähnlich oder miteinander verknüpft. Und vor kurzem hat mich eine der Teilnehmenden angeschrieben und mir gesagt, dass sie aktiv das durchgeführt hat, was sie sich vorgenommen hat auf ihrem Zettel zu geben. Und im Büro wurde sie darauf angesprochen und daraufhin hat sie sich überlegt, dass sie diese Übung in veränderter Form auch

durchführt, sowohl mit Frauen als auch Männern in ihrem Team. Und sich seitdem so eine Art Verantwortlichkeitsgruppe gebildet hat, die sich dazu austauscht und weiter überlegt. Und der Gedankengang, dass diese Reproduktion

stattgefunden hat, macht wiederum mich nicht nur glücklich, sondern empowered mich zu wissen, dass es weiter geht. Dass ich andere Frauen, aber auch vor allem Männer sich Gedanken machen: Wie kann ich Frauen unterstützen? Das System von Women Empowerment und das ist eine empowernde Strategie, finde ich an sich. Für mich ist Empowerment geben und Empowerment bekommen immer Hand in Hand. Und ich finde es sehr wichtig, sich zu überlegen: Was kann ich geben und was kann ich, was möchte ich auch bekommen?

[00:22:20]

Aylin: Sehr, sehr schöne Geschichte, die einfach nochmal zeigt, dass man andere so krass und schön beeinflussen kann, dass wir ja einfach so wie ein Dominostein. Du fängst an und es geht weiter und weiter und es zieht sich. Und hoffentlich können wir so einfach die Welt ein bisschen besser machen. Oder am besten nicht nur ein bisschen, sondern sehr viel besser. (Lachen)

Alicia: Genau. Auch wenn es jetzt eben gerade nicht so den direkten Zusammenhang mit unserer Folge heute mit den körperlichen Techniken zu haben scheint, würde ich eben schon sagen, gibt das, was ihr hier lernt oder eben auch in dem Selbstverteidigungskurs, den ihr vielleicht nochmal präsent macht, gibt es auch weiter an eure Freundinnen oder allen, von denen ihr denkt, dass sie es gebrauchen können. Allerdings kleiner Tipp übt das eher nicht mit euren männlichen Freunden oder Partnern oder Partnerinnen. Und warum das so ist, das erklärt nochmal Sunny am Ende. Ja, das klingt jetzt vielleicht komisch, aber es beruht auch auf lange Erfahrung.

Aylin: Was noch ganz gut zu wissen ist, wir machen das normalerweise in einem Kurs alle zusammen. Das heißt, wir schreien auch alle zusammen und da wird die Energie so ein bisschen weitergegeben. Und vielleicht ist das jetzt bei euch nicht so der Fall, wenn ihr ganz allein seid. Deswegen, wenn ihr eine Freundin habt, übt das doch mal gemeinsam, jetzt nicht aneinander, sondern wirklich zusammen. Und wenn ihr Lust und Laune habt und Corona hoffentlich vorbei ist und die Kurse wieder stattfinden, können wir uns natürlich freuen, wenn wir die eine oder andere vielleicht auch in einem Kurs wiedertreffen und dann nochmal die Möglichkeit habt, dass nochmal zusammen mit voller Energie und Kraft zu üben.

Alicia: Macht euch vielleicht auch mal Musik an dafür oder so, also das kann auch Spaß machen und das setzt auch nochmal so Energien frei.

Aylin: Stimme ich nur zu.

[00:23:55]

Aylin: Genau, dann würde ich sagen machen wir weiter mit den körperlichen Techniken. Let's go! Der nächste Schwachpunkt befindet sich auch noch im Gesicht. Und zwar haben wir das Kinn. Das Kinn können wir nämlich sehr gut treffen und zwar mit unserem Ellenbogen. Wenn

ihr mal euren Ellenbogen greift, der ist super hart, super belastbar und wir können perfekt, wenn wir den Ellenbogen so schwingen von hinten. Holen wir mal so aus. Und dann...boah es hat voll geknackst. Hast du das gehört? (Lachen) Wir holen von hinten aus und dann drehen wir uns und schlagen zum Kinn. Schlagen so quasi durch.

Alicia: Mit dem rechten Ellenbogen.

Aylin: Also mit dem rechten Ellbogen schlagen wir durch. Und ihr könnt euch vorstellen, der ist eigentlich gar nicht da, wir wollen wirklich komplett durchschlagen. Richtig reinhauen. Und wenn wir da schon sind, dann können wir ihn jetzt wieder mit der anderen Seite zurück hauen. Das heißt, wir hauen ihn einmal von der rechten Seite und mit dem gleichen Ellenbogen hauen wir ihn von der linken Seite. Das heißt, machen wir das mal! Wir hauen nach rechts und jetzt hauen wir wieder zurück. Und dann sind wieder unsere Ausgangsposition. Falls Sie Fragen habt, schaut auf Instagram oder auf der Website, dann könnt ihr das noch mal besser sehen und ich zähle jetzt und die Alicia macht das zusammen mit euch und 1 (Schlag und Schrei) und 2 (Schlag und Schrei) und 3 (Schlag und Schrei).

Alicia: Übrigens zum Thema Ellbogen. Das ist jetzt nur eine Technik. Aber der Ellbogen ist generell natürlich eine wahnsinnig effektive Waffe und z.B. wir besprechen jetzt hier nur die absoluten Basics. Aber es gibt natürlich ganz viele Techniken auch noch für, wenn dich jemand von hinten angreift. Wenn dich jemand von hinten würgt, wenn du auf dem Boden liegst und alle möglichen, also wir haben Techniken für alle Situationen und es würde jetzt hier gerade den Rahmen sprengen, aber wenn ihr euch was Konkretes wünscht oder euch fragt, könnt ihr uns auch schreiben. Aber jedenfalls an der Stelle nur ganz kurz, wenn jemand hinter euch steht, ist der Ellbogen auch eine wahnsinnig gute Technik. Ihr könnt das mal testen. Mit dem Ellbogen kann man einfach so, man kann ihn einfach so an seiner Hüfte vorbei, an der Taille vorbei einfach nach hinten richtig fest mit dem Ellbogen nach hinten schlagen. Da braucht man nicht mal besonders viel Kraft. Und wenn jemand direkt hinter euch steht, könnt ihr in den Bauch oder auch wenn jemand sehr groß ist, in den Unterleib reinhauen.

Aylin: Genau, Stichwort nächster Schwachpunkt.

Alicia: Genau, dann gehen wir mal den Körper weiter runter. Viele sagen jetzt so Bauch oder Solarplexus. Vielleicht sagt es euch manchen, was. Es gibt tatsächlich so eine Stelle im oberen Bauch, wenn man da draufdrückt, extrem schmerzhaft. Aber die empfehlen wir zumindest Anfängerinnen Anfängern eigentlich eher nicht. Weil das ist eine ganz, ganz spezielle Stelle und ein bisschen schwierig zu finden. Und deswegen wir wollen wirklich da, wo man überhaupt nicht groß nachdenken oder suchen muss, sondern wo es einfach klar ist, wo man auch nicht verfehlen kann. Und deswegen gehen wir weiter runter und enden natürlich zwischen den Beinen, also in den Genitalien des Mannes. Dazu müssen wir, glaube ich, gar nicht so viel sagen. Da wissen alle, wie effektiv das ist. Und das ist zum Beispiel eben auch was, wenn das eine Person ist, die eben sehr viel größer ist als ihr. Also man kommt immer irgendwo dran, will ich dazu nur sagen Zu den Genitalien gibt's auf jeden Fall verschiedene Techniken. Es gibt zum Beispiel den Knie Stoß. Den zeigen wir auch nochmal in den Videos. Aber ich erkläre jetzt mal die leichteste Technik, würde ich sagen. Und zwar auch mit der Hand. Und zwar macht ihr dazu jetzt erst mal eine Faust. Bei der Faust ist wichtig der Daumen. Der Daumen liegt auf den anderen Fingern drauf. Genau der ist nicht drin, sonst kann der nämlich leicht brechen. Okay, und jetzt stellt ihr euch vor, die Person steht vor euch. Gerade wenn die Person größer ist, dann passt das eben perfekt von der

Höhe und das rechte Bein steht ein bisschen, ist ein bisschen weiter hinten, ihr steht richtig stabil. Und dann macht ihr eben die rechte Hand zur Faust. Holt ein bisschen von hinten aus und dann einfach von unten nach oben zwischen den Beinen hoch. Ja, ihr stellt euch vor, auch mies. Ihr stellt euch vor, ihr würdet, ihr hättet irgendwie ein Messer und würdet wirklich einfach die Person durchschneiden von oben.

Aylin: Ja, einfach in zwei Hälften.

Alicia: Ihr stoppt nicht da, wo seine Beine anfangen, sondern ihr stellt euch wirklich vor, ihr schlagt von unten nach oben durch. Ihr wollt quasi beim Kopf ankommen, sozusagen. Ich sage es jetzt einfach dreimal an und ihr macht es. Stellt euch die Person genau vor, die vor euch steht. Also 1 (Schlag und Schrei), 2 (Schlag und Schrei), 3 (Schlag und Schrei). Sehr gut und mir fällt gerade noch ein, eine Technik ist auch mit dem Handballen Schlag, wie wir ihn vorhin geübt haben.

Aylin: Zur Nase.

Alicia: Der genau zur Nase. Wenn ihr die Hand einfach einmal umdreht, sodass die Finger nach unten zeigen, könnt ihr auch richtig gut mit dem Handballen direkt einfach in seine Eier reinschlagen und dann greifen, fassen, rausziehen.

Aylin: Ihhh. Nein, das ist nicht ih. Wir müssen es leider immer wieder betonen. Vielleicht ist es unangenehm, aber wir müssen wieder uns in den Kopf hervorrufen. Was wollen wir? Wir wollen nicht, dass er uns belästigt, uns angreift, vergewaltigt, tötet. Und deswegen reißen wir ihm seine Eier raus, weil das hat er verdient. Period. (Lachen)

Alicia: Vielleicht findet ihr es ja auch nicht ih. Und an der Stelle wollte ich auch nochmal erwähnen, dass es natürlich ganz viele Dinge gibt, die wir hier gerade anleiten, die einfach vielleicht vielen von euch nicht möglich sind, weil ihr z.B. eure Beine nicht bewegen könnt oder weil ihr irgendeine körperliche Einschränkung habt, die einfach dazu führt, dass ihr bestimmte Techniken nicht machen könnt.

Aylin: Auch psychische Einschränkungen sind damit gemeint.

Alicia: Was ich natürlich auch auf die verbalen Techniken bezieht. Also zum Beispiel Blickkontakt, wer eine Sehbehinderung hat, kann natürlich keinen Blickkontakt halten. In vielen Fällen jedenfalls. Und ganz viele Menschen haben sich eben zu wirklich jeder Art von Einschränkungen, sag ich mal, auch Techniken überlegt. Also es gibt da ganz viel Vorarbeit und wir machen auch manchmal Kurse z.B. für Frauen mit körperlicher Behinderung. Und wenn ihr da eine konkrete Frage habt, dann schreibt uns, dann können wir auf das Thema nochmal näher eingehen oder eben konkrete Techniken uns überlegen oder vermitteln quasi.

Aylin: Also schreibt uns gerne E-Mail auf einfachnein@hr.de.

Alicia: Es gibt immer eine Möglichkeit. Es gibt immer alternativ Techniken.

Aylin: Und als ersten Impuls haben wir jetzt vor euch eine Videoempfehlung für Menschen im Rollstuhl. Auf YouTube gibt's das Video, und zwar heißt das Video „Selbstverteidigung im Rollstuhl 100% me“ und die liebe Ronja, die zeigt Selbstverteidigungstechniken im Rollstuhl und mit Rollstuhl. Und ja, checkt das gerne mal aus. Genau und damit kommen wir dann auch schon zu unserem letzten Schwachpunkt für heute. Und zwar der Fuß.

[00:30:41]

Alicia: Äh stopp, stopp, stopp, stopp, stopp!

Aylin: Ah nein, sorry!

Alicia: Das ist mein Lieblingsschwachpunkt!

Aylin: Willst du machen?

Alicia: Ne ne, mach ruhig.

Aylin: Dann kommen wir zu unserem vorletzten Schwachpunkt. Und zwar dem Knie. Wir haben schon gesagt für uns ist es super stark das Knie, aber für den Täter ist das nicht so stark, weil das Knie ist so ein einseitiges Gelenk, was nur in eine Richtung gelenkt werden kann...gelenkt (Lachen), bewegt werden kann

Alicia: Gebeugt werden kann.

Aylin: Genau und wir können das Knie durchtreten.

Alicia: Und auch dafür müssen wir eben nicht wahnsinnig riesige Kraft haben. Wir haben natürlich große Kraft, aber wir müssen eben auch wieder kein totaler Profi sein, sondern das ist eben auch, was gar nicht so viel Kraft erfordert, weil es einfach sehr empfindlich ist.

Aylin: Genau und sehr effektiv ist bei uns da die Ferse, weil die stärker ist als unsere Zehen und wir wollen mit unserer Ferse quasi durch sein Knie durchtreten. Und das machen wir jetzt nicht, dass wir unser Bein ganz gerade haben, sondern hebt mal leicht euer Knie, also euer Bein an, euer Rechtes z.B. gerade und steht auf dem linken Bein oder andersherum, je nachdem was stärker ist. Und dreht mal euer Bein so ein bisschen, dass der Fuß in die rechte Richtung zeigt. Und das Knie auch, weil wir wollen jetzt wirklich mit der Ferse gezielt das Knie berühren und durchtreten. Und wenn wir gerade sind, dann fällt es uns viel schwieriger. Deswegen drehen wir den Fuß und das Knie so ein bisschen und dann treten wir einfach zum Knie hin und durch und auch wie bei dem Unterleib, wir wollen nicht da anhalten, am Knie und wirklich durchtreten. Also tretet so, dass euer Bein auch durchgestreckt ist und dann wieder zurückziehen.

Alicia: Genau und stellt euch eben einen Punkt, der irgendwie 20 Zentimeter hinter dem Knie ist, vor, damit ihr eben nicht ständig stoppt.

Aylin: Und dann könnt ihr das ein paarmal ausprobieren. Das ist vielleicht auch ein bisschen ungewohnt die Haltung. Passt auf, dass ihr euch selbst auch nicht irgendwie verletzt, wenn ihr merkt, es fühlt sich nicht so gut an.

Alicia: Also man kann auch wenn ihr das rechte Bein nach oben haltet, könnt ihr es auch ein bisschen nach innen drehen und dann so ne, also geht beides. Es geht nur darum, dass der Fuß ein bisschen schräg ist. So, das ist übrigens auch eine extrem gute Technik nach hinten. Also wenn jemand hinter euch steht und ihr macht einfach sowieso einen Esel so gerade nach hinten mit der Ferse, dann trifft ihr auch in der Regel sehr gut das Knie.

Aylin: Okay, dann machen wir es jetzt nochmal zusammen. Wir machen es jetzt richtig. Wir wollen nicht nur, sondern wir machen es auch. Zusammen und 1 (Tritt und Schrei) und 2 (Tritt und Schrei) und 3 (Tritt und Schrei).

Alicia: Ihr habt ja sicher ans Schreiben gedacht, oder?

Aylin: Ja! Wehe, wenn nicht! Awas (Lachen) nein. Dann letzter Schwachpunkt. Alicia let's go.

[00:33:21]

Alicia: Letzter Schwachpunkt. Was würdet ihr denken? Nein, nicht das Schienbein, sondern der Fuß. Und zwar sind im Fuß, ich glaube, was waren es 36 verschiedene Knöchel, also Knochen.

Aylin: Vielleicht sogar mehr. Auf jeden Fall mehr als 30.

Zwischenjingle

[00:33:35]

Alicia: okay, Leute wichtiger Hinweis. (Lachen) Wir haben, nachdem wir die Folge schon aufgenommen hatten, eine Nachricht von Sunny bekommen, nachdem sie sich die einmal angehört hat. Und es sind nicht über 30 Knochen. Es sind 26 Knochen. Bitte merkt euch es. (Lachen) Sehr wichtig.

Aylin: 26 Knochen.

Alicia: Okay, jetzt geht es weiter mit der Folge.

Zwischenjingle

Alicia: Genau die wollen wir alle auf einmal durchtreten.

Aylin: Kaputt hauen! Wir wollen diesen Fuß zerschmettern, weil wenn wir den schön zerschmettern, dann kann er nämlich nicht mehr laufen. Und wir können das wieder nutzen und raus aus der Situation. Wichtig. Das haben wir nicht gesagt, aber das muss jetzt gesagt werden. Wir wollen den nicht tot hauen. Ich meine, wenn er uns richtig nahekommt, dann hauen wir den auch tot. Aber wir wollen ihn so außer Gefecht setzen, dass wir einfach abhauen können, so schnell es geht aus der Situation und überhaupt nicht bei ihm bleiben. Also wenn man merkt, okay, der liegt am Boden oder der hat gerade mit seinem Auge zu kämpfen, dann einfach raus, weg, ganz schnell weg.

Alicia: Wir wollen uns stark fühlen und wir sind auch stark. Aber wir wollen nicht in den Kampf. Das ist jetzt der äußerste Fall, den wir gerade hier besprechen. Und letztlich haben wir auch schon öfter gesagt, das Wichtigste ist sofort raus aus der Situation und diese Schwachpunkttechniken, wie du schon gesagt hast, die verschaffen uns im Prinzip Zeit, um abzuweichen. Genau. Und der Fuß. Das macht natürlich nur Sinn, wenn man schon richtig nah aneinander dran ist. Also das ist zum Beispiel was, wenn die, wenn die Person uns um unser

ganzen Körper drum gepackt hat und zum Beispiel auch unsere Arme nicht frei sind. Als Beispiel, um zu zeigen es gibt immer was, was man machen kann, dann können wir eben auf den Fuß gehen. Wieder das Thema Ferse, hast du ja schon angesprochen. Also die Ferse ist der härteste und genau also der stärkste Punkt am Fuß. Wenn wir uns vorstellen, dass wir von oben auf den Fuß drauftreten, der entweder hinter uns oder vor uns steht, könnt ihr euch glaub ich gut vorstellen, einfach wirklich mit der Ferse richtig fest auf den Boden. Und wieder dabei schreien, schreien immer wieder. Nicht nur einmal.

Aylin: Also ja, auf jeden Fall mehrmals hintereinander, so schnell es geht. Damit da effektiv was passiert.

Alicia: Und übrigens das kann man auch gut kombinieren mit der allerersten Übung dieses auf die Ohren draufhauen, den Daumen in die Augen rein und dabei auch noch auf den Fuß. Ja, wenn die Person direkt vor euch steht.

Aylin: Ja, also da habt ihr Ohren, Augen, Fuß ausgeschaltet und dann sollte in der Regel genug Zeit sein, um abzuhaufen aus der Situation.

Alicia: Und jetzt einfach der Moment, also macht das wirklich nochmal alles zusammen. Also dieses ich erkläre es jetzt einmal, dann macht ihr es und zwar auf die Ohren hauen, in die Augen rein und dabei wirklich mal so 10 Sekunden oder sagen wir mal fünf Sekunden einfach mal mit einem Schrei immer wieder auf den Fuß drauf. Okay und los. (Tritte und langer Schrei) Ich glaube, das war länger oder? (Lachen)

Aylin: Egal!

[00:36:15]

Aylin: Yay, okay, ihr habt es geschafft. Danke, dass ihr mitgemacht habt, auf jeden Fall. Wie gesagt, wenn es Fragen gibt, dann schaut auf Instagram oder auf der Website vorbei. Da wird es nochmal ein bisschen genauer gezeigt. Und falls ihr sie so oder so Feedback oder Kommentare habt, dann schickt uns eine E-Mail. Okay fassen wir nochmal zusammen, die Schwachpunkte und wie gehen wir drauf ein? Wir haben einmal die Ohren. Wir hauen mit Schaufel Händen auf die Ohren drauf. Wir haben die Augen. Wir benutzen unsere Daumen oder unsere Fingerspitzen, um in die Augen reinzudrücken. Dann haben wir die Nase und benutzen den Handballen, um durch die Nase von unten nach oben zu schlagen. Als nächstes haben wir das Kinn. Da benutzen wir den Ellenbogen von hinten nach vorne und wieder zurück das Kinn zu treffen. Dann haben wir den Unterleib, wo wir entweder mit unserem Knie in den Unterleib rein stoßen können, oder wir können unsere Hand zu einer Faust machen und auch ihn in zwei Hälften schlagen, von unten nach oben durch. Oder aber wir können auch unsere Hand nehmen und mit unserem Handballen auf den Unterleib schlagen, greifen, fangen... (Pause und Lachen) Greifen, fangen, schlagen und ziehen. Warum ich lache? Das Mikrofon hat sich gerade verabschiedet. Genau als Vorletztes haben wir das Knie. Da können wir unsere Ferse benutzen, indem wir unsere Knie so ein bisschen leicht schräg halten und durch treten wirklich.

Alicia: Oder nach hinten eben mit diesem Eseltritt.

Aylin: Oder nach hinten. Und dann haben wir als letztes den Fuß und da benutzen wir wieder unsere Ferse, um so oft es geht, auf den Fuß drauf zu treten, damit er zerschmettert wird.

Alicia: Einfach wie so ein Kind, das sauer ist. (Lachen)

Aylin: Und genau das ist sehr effektiv. Ja und was ist noch wichtig dabei zu beachten, Alicia? (Lachen)

Alicia: Aylin (Lachen), wichtig ist zu beachten, dass wir einfach wirklich sau entschlossen machen. Also nicht nur einmal, zweimal und dann aufhören, sondern einfach so lange, bis der andere aufgibt oder von uns ablässt. Und wir müssen auch nicht die ganze Zeit das Gleiche machen, sondern auf die Nase und dann nochmal in die Augen und nochmal aufs Kinn und alles, was uns einfach so in den Sinn kommt. Und dabei die ganze Zeit schreien. Super wichtig, weil es extrem viel Kraft auch freisetzt und dann bei der allerersten Gelegenheit, die sich bietet, wegrennen. Abhauen.

Aylin: Also schreien, durchziehen, aber richtig durchziehen und in der nächsten Sekunde, wo Zeit ist, abhauen. Ganz schnell weg und Hilfe holen natürlich, das haben wir jetzt nicht gesagt, aber ich hoffe es ist klar. Ganz wichtig.

Alicia: Leute, ihr schafft es. Gebt echt niemals auf. Das ist wirklich das Wichtigste.

Aylin: Niemals!

Alicia: Richtig, niemals aufgeben! Und das gilt auch, wenn ihr erstmal, sag ich mal, nicht rausgekommen seid, sondern z.B., wenn es dem Täter gelungen ist, euch in ein Auto zu zerrren oder ihr irgendwo isoliert seid mit dem Täter. Das ist natürlich eine total angstbesetzte Situation. Und das wichtige ist aber, auch dann: ihr habt immer Handlungsoptionen. Wir können immer was machen. Und zwar mal angenommen, ihr seid in einem Auto und fährt mit euch irgendwohin, scannt die Umgebung ab, guckt, ob ihr irgendwie irgendwas habt, womit ihr die Scheibe einschlagen könnt und Aufmerksamkeit erregen könnt. Merkt euch das Kennzeichen. Hinterlasst Spuren. Guckt, ob ihr die aus der Tür rausspringen kann. Also das ist nur eine Situation von vielen einfach ganz wichtig, ob ihr ein Anruf machen könnt mit dem Handy heimlich oder oder oder. Genau, einfach niemals aufgeben. In jeder Situation wachbleiben. Einen Plan machen.

Aylin: Aufmerksam sein. Genau.

Alicia: Genau und gucken. Wie komme ich hier raus? Wie komme ich hier raus? Wie komme ich hier raus?

Aylin: Wir haben auch so eine kleine Übung. Die heißt JETZT Übung. Und da geht es darum, dass wenn ihr jetzt auf dem Heimweg seid oder auf dem Weg zur Arbeit oder so ein routinierter Weg, den ihr vielleicht jeden Tag geht, dass ihr euch vorstellt...

Alicia: Kann aber auch z.B. bei euch zuhause sein!

Aylin: Ja genau, kann auch an einem bestimmten Ort sein oder auf einem Weg, dass ihr euch vorstellt: Okay, wenn ich JETZT angegriffen werde, was kann ich alles tun? Welche Möglichkeiten habe ich? Welche Gegenstände? Wertgegenstände? Was habe ich bei mir, was ich als Waffe benutzen kann? Wo sind Leute, wo sind Läden, wo sind Häuser, wo ich klingeln kann, wo ich Hilfe suchen kann. Wo sind Autos, wo ich vielleicht einen Stein nehmen kann und die Scheibe einschlagen kann, dass der Alarm angeht. Also dass man sich einen Plan macht. Darum geht's in der JETZT Übung.

Alicia: Wo ist ein Fluchtweg?

Aylin: Genau, Fluchtwege. Ja, Hilfsmittel. Also wirklich, was ist, wenn ich JETZT in diesem Moment angegriffen werde? Wer ist hier? Wen kann ich ansprechen? Also dass man sich wirklich einen Plan macht. Okay, was habe ich bei mir, also wirklich...

Alicia: Ja, genau das ist echt so eine kleine Hausaufgabe.

Aylin: Genau, wieder eine Hausaufgabe fürs Leben!

Alicia: Genau, versucht es jetzt einfach mal nächste Woche in drei Situationen zu machen. Ganz unterschiedliche Situationen. Was machst du in dieser Situation JETZT?

[00:40:55]

Zwischenjingle

Aylin: Okay, wir sind jetzt fast am Ende unserer heutigen Folge und ja, das war echt hart und anstrengend. Nochmal anders anstrengend als beim Konfrontationstraining. Aber das geht natürlich schon ja, sehr an die Nieren. Sagt man das so? Ich weiß es nicht. (Lachen) Ja, das ist normal. Wir hoffen natürlich, dass es euch trotzdem irgendwie stark fühlen lassen hat und das hier mit Energie trotzdem rausgeht und Lust habt, den Podcast weiter zu hören. Und bevor wir aber jetzt hier zum Ende kommen, hören wir nochmal Sunnys Master Tipp heute. Ihr kennt sie...

Alicia: Und sie sagt eben was dazu, zum Üben von diesen Techniken.

[00:41:33]

Sunny: Es passiert häufig, dass Frauen nach einem Selbstverteidigungskurs nach Hause kommen und werden von ihrem Freund oder ihrem Mann oder Mitbewohner komplett ausgefragt werden. „Was hast du heute in Selbstverteidigung gelernt? Zeig mir, was du gelernt hast!“ Und die machen das immer sehr, sehr spielerisch. Erst einmal „Oh, wenn ich deine Hand fasse, was kannst du dagegen machen? Und wenn ich beide Hände anfasse und wenn ich dich umarme und wenn ich dich würge?“ Und die eskalieren das immer bis zu dem Punkt, wo eine von zwei Sachen passiert: Entweder hat sie noch nicht gelernt, wie sie rauskommen kann oder sie muss ihn verletzen, um rauszukommen. Und sie ist bestimmt nicht bereit, ihn zu verletzen, um aus der Situation rauszukommen. Aber das ist einfach eine Machtspiele. Er will einfach noch beweisen, dass egal wie viel sie gelernt hat, dass er immer noch Herr der Lage ist. Ja, und deswegen ist es ganz wichtig, dass Frauen einfach Nein sagen, dass sie erkennen, dass das ist einfach eine Machtspiele und sie spielen nicht mit. Und ich weiß, dass viele Frauen denken, „aber mein Mann ist doch anderes. Er hat heute auf die Kinder aufgepasst, damit ich diese Kurs machen kann.“ Leider werden sie dann sehr enttäuscht, wenn er doch in die gleiche Marsche kommt. Es gab eine Frau, die auf einer Cocktail Party war nach dem Kurs und ein Bekannter von ihr hat nicht losgelassen, immer weitergemacht: „Komm, zeig uns, was du gelernt hast.“ Einfach, wie er die Frage gestellt hat, war eine Anmache. So er versucht das total lächerlich zu ziehen. Und dann hat sie gesagt Nein. Und er hat gesagt „Ach doch, komm. Zeig uns, was du gelernt hast.“ NEEEEEEEEIN!!!!!!

Alle Gläser, Champagne Gläser auf dem Boden. (Schmunzeln) Alles kaputt gegangen. Sie strahlt. (Lachen) Die Sache war zu Ende.

[00:43:34]

Aylin: (Lachen) Ich finde die Geschichte so geil!

Alicia: Ich möchte jetzt nochmal sagen, dass hat Sunny ja auch schon angesprochen, dass da bei vielen so ein innerer Widerstand entsteht. „Also meiner ist nicht so.“ Und damit meinen wir ja auch gerade nicht, dass jeder Mann, der sich so verhält, automatisch ein Täter ist oder super, ne richtig schlimmer Mensch. Gerade wenn jetzt Männer zuhören, können sich auch mal die Frage stellen, ob bei ihnen vielleicht dieser Impuls auch dagewesen wäre, ja zu sagen: „Na, und was hast du so gelernt? Zeig mal.“ Oder ich habe z.B. schon oft, wenn es um das Thema Selbstverteidigung ging, dass dann Bekannte, ja gute Bekannte, Freunde von mir und dann so gesagt haben „Na, und könntest du mich jetzt umhauen? Könntest du mich jetzt fertigmachen?“ Und immer mit so einem, mit so einem etwas ironisch, so als wäre es halt voll die absurde Vorstellung, dass ich das jetzt könnte, wo ich dann irgendwie so im Nachhinein gedacht habe: Wie kommst du überhaupt auf diese Frage? Weil hast du vor, mich anzugreifen? Also eine Frau würde mich nicht fragen, ob ich sie jetzt fertigmachen kann, wenn ich einen Selbstverteidigungskurs gemacht habe. Dass manche sich schon davon angegriffen fühlen, dass man einen Selbstverteidigungskurs gemacht hat. Aber dieser Selbstverteidigungskurs zielt nur auf gewalttätige Männer ab und Männer, die sich uns gegenüber grenzüberschreitend verhalten. Und wenn du das nicht tust, dann bist du auch nicht das Ziel von diesem Selbstverteidigungskurs. Also stellt sich die Frage gar nicht, oder?

Aylin: Oder da fällt mir auch noch eine andere Geschichte ein, dass eine Frau aus dem Kurs gegangen ist und ihr Mann hat sie eigentlich genauso befragt. Und sie hat nicht Nein gesagt, sondern sie hat sich einfach entschlossen, ihm das dann wirklich mal zu zeigen und hat ihm dabei die Nase gebrochen. Also es kann so und so ausgehen. Es ist natürlich nicht schön, wenn man die Person, die man sehr gern hat, verletzt. Aber wenn sie es anders nicht lernen will, ist es vielleicht ja auch eine Möglichkeit. (Lachen) Aber genau deswegen hat Sunny ja den Tipp gegeben, dass man sich vielleicht einfach vor überlegt. Man muss es nicht zeigen, solange man selbst weiß, was man damit machen kann. Dann ist das gut so.

Alicia: Genau, weil es ja hier um Situationen geht. Da geht's nicht um so ein Gerangel und da machst du jetzt mal irgendwie so einen lustigen Hebel und so. Sondern da geht es eben darum, um hier rauszukommen, werde ich die andere Person verletzen und das machen wir zuhause nicht. Und so fühlen wir uns also wieder schwach, weil wir waren zwar im Selbstverteidigungskurs, aber irgendwie konnten wir jetzt gerade trotzdem nichts machen und das wollen wir einfach vermeiden. Das bringt einfach nichts.

[00:45:49]

Zwischenjingle

Aylin: War viel die heutige Folge. Aber wir hoffen, dass es euch gefallen hat und dass ihre das nächste Mal auch wieder dabei seid. Falls ihr Feedback, Kommentare, Fragen habt,

auch zu den Techniken nochmal, dann schreibt uns sehr gerne eine E-Mail an einfachnein@hr.de. Ja, wir hoffen, ihr seid das nächste Mal wieder dabei. Ich bin Aylin...

Alicia: ...und ich bin Alicia.

Aylin: Und wir sehen uns das nächste Mal. Wir hören uns das nächste Mal ciao!

Alicia: Bis dann, tschüss!

Outro Jingle