

PNP 02.03.17

# Tricks für Frauen gegen Angreifer

## Unternehmerinnen üben sich im Selbstschutz – „Wichtigste weibliche Waffe ist die Stimme“

**Pfarrkirchen.** Der Verein der Unternehmerinnen Rottal-Inn hat im Restaurant Spatzl in Pfarrkirchen einen Informationsabend zum Thema „Selbstschutz für Frauen“ organisiert. Christopher Lindh referierte 90 Minuten über Gewalt- und Konfliktsituationen, in denen Frauen immer wieder Opfer von Übergriffen werden. Der staatlich geprüfte Sportlehrer und Gewaltpräventionspädagoge macht seit 20 Jahren Kampfsport. Seit vielen Jahren ist er als Trainer und Prüfer im Allkampf-Jitsu tätig.

„Frauen sind Männern kräftemäßig unterlegen. Eine körperliche Auseinandersetzung sollte tatsächlich der allerletzte Ausweg sein. Viel wichtiger ist es, Selbstbewusstsein und Auftreten der Frauen zu stärken, damit es gar nicht erst zu einem Übergriff kommt,“ machte Lindh deutlich. „Die wich-

tigste weibliche Waffe ist dabei die Stimme“, erklärte er den Unternehmerinnen.

Wie effektiv eine starke Stimme, der Gebrauch eines Taschenalarms (ein kleines Gerät, das eine Lautstärke von bis zu 115 dB erreicht) oder auch die Verwendung eines Kubotans (ein kurzer Stock, der als Druckverstärker genutzt wird) sein können, darüber staunten die Teilnehmerinnen nicht schlecht. „Wer Selbstvertrauen ausstrahlt, wird nicht als Opfer ausgewählt“, so Lindh. „Und Sie haben schon mit ihrer Stimme eine tolle Waffe.“

Die Frauen lernten beispielsweise, Angreifer mit fester Stimme auf Abstand zu halten: „Sie fassen mich nicht an!“ Die abschließende Feststellung des Trainers: „Wer weiß, dass er sich verbal und körperlich zur Wehr setzen kann, hat Vertrauen in sich selbst.“



**Christopher Lindh** (Mitte) mit den Vorstandsmitgliedern (von links) Heidi Schwarz, Monika Jakob, Tanja Büchner und Claudia Geiselhöringer von den Unternehmerinnen. – Foto: Schneider/Lindh

Nach dem Vortrag waren sich alle Anwesenden einig, dass baldmöglichst ein Tageskurs durchgeführt werden soll. „Ich habe gelernt, dass ich mich zur Wehr setzen kann, und ich weiß jetzt, wie ich gefährliche Situationen erkennen kann und gar nicht erst entste-

hen lasse“, meinte eine Teilnehmerin erleichtert nach dem Vortrag. „Dieser Taschenalarm ist wirklich richtig laut. Mir klingelten Minuten danach noch die Ohren. Als Hilferuf, Abschreckung und für ein sicheres Gefühl bestens geeignet“, so eine weitere Meinung. – red