

Üben für den „Ernstfall auf der Straße“

KURSE Ben Vorbach vermittelt Techniken zum Selbstschutz und macht Teilnehmer mit Eskalationsstufen vertraut / Aufmerksamkeit schulen

Von Freya Altmüller

GIESSEN. „Offensive Self Defense‘ ist sehr schnell erlernbar“, versichert Ben Vorbach. Er leitet die gleichnamigen Selbstverteidigungs-Schulen. Seit Januar gibt es auch eine in Gießen, im Fasanenweg 2. Mit einfachen Mitteln einen Kampf schnell beenden – das ist das Ziel des Hybridsystems, das Vorbach entwickelt hat. „Und das ist rein für den Ernstfall auf der Straße angelegt.“

Ursprünglich unterrichtete der 34-jährige Krav Maga: eine Technik, die einst von einem Ringer konzipiert wurde, um die Mitglieder seiner jüdischen Gemeinde vor antisemitischen Übergriffen zu beschützen. Vorbach verband das wiederum mit vom amerikanischen Militär entwickelten Methoden. Im Unterschied zu Krav Maga, das der Selbstverteidigung dient, geht es hier darum, sich selbst zu schützen, indem man notfalls auch den ersten Schlag macht. „Wir beschäftigen uns mit Eskalationsstufen, um vertreten zu können, wann der erste Schlag gerechtfertigt ist“, erklärt Ben Vorbach im Gespräch mit dem Anzeiger. Wenn die Flucht nicht möglich sei, sei im zweiten Schritt eine verbale Eskalation anzustreben. Dabei komme es nicht darauf an, sein Gegenüber zu beruhigen. „Wenn man das Gegenteil von Angst zeigt, fragt sich der andere, ob er sich den Richtigen ausgesucht hat“, erklärt der Coach. Der Angreifer sei auf der Suche nach einem Opfer. Wer sich selbstbewusst oder verbal aggressiv verhalte, falle aus dem Schema.

Führe auch das nicht dazu, fliehen zu können, seien als nächstes klare Kommandos erforderlich. „So ist für Zeugen ersichtlich, dass ich derjenige bin, der angepöbelt wird, also das vermeintliche Opfer.“ Weicht der Angreifer dann noch immer nicht zurück, seien alle Mittel ausgeschöpft. „Und der erste Schlag



Lernen, Angreifer abzuwehren: Ziel von „Offensive Self Defense“ ist es, den Kampf schnell zu beenden, um flüchten zu können. Um beim Szenariotraining (unten) richtig zu üben, werden die Kursteilnehmer in spezielle Schutzanzüge gesteckt. Fotos: Altmüller



ist gerechtfertigt“, so Vorbach. Viele verstünden allerdings Notwehr falsch. Denn auch die Abwehr eines unmittelbaren bevorstehenden Angriffs gehöre dazu.

Co-Trainer Kai Bretz arbeitet an diesem Dienstagabend mit den Kursteilnehmern an einer individuellen Schlagkombination. Sie beginnen mit einem sogenannten Schnapptritt. Dabei wird das Knie hochgezogen, der Unterschenkel „schnappt“ hinterher. Die Teilnehmer arbeiten paarweise zusammen, einer hält ein Schlag-

polster, der andere kickt dagegen. Im Ernstfall landet der Tritt im Schritt oder im Bauch. Wenn der Gegner dann nach vorne sackt, kann man ihn beispielsweise im Nacken greifen, um ihm mit der „Hammerfaust“ – gemeint ist die Außenseite der Faust – Schläge auf den Kopf zu verpassen. „Alles, was wir unterrichten, ist brutal“, erklärt Vorbach. Schließlich gelte es, den Gegner zu Boden zu bringen und den Kampf schnell zu beenden. Das dauere in der Regel zwischen 30 Sekunden und einer Minute. Auf der Straße werde nicht fair gekämpft, betont Ben Vorbach. Daher könne es einem Kampfsportler, der seit 20 Jahren trainiert, durchaus passieren, dass er seinem Gegner auf der Straße unterlegen sei.

Krav Maga vereint die effektivsten Techniken aus verschiedenen Arten von Kampfsport und Kampfkunst. Bei „Offensive Self Defense“ macht der theoretische Unterricht einen wichtigen Anteil aus. Neben den Eskalationsstufen zählt dazu beispielsweise, die Aufmerksamkeit zu schulen. Vorbachs Kursteilnehmer sollen lernen, Anzeichen dafür zu erkennen, dass jemand eine Waffe trägt und in Gefahrensituationen auf die Hände des potenziellen Angreifers zu achten. Zudem sollen sie

nach Fluchtmöglichkeiten Ausschau halten. Wer das trainiere, nehme solche Dinge irgendwann unterbewusst wahr.

Die Kurse werden nicht nur von Privatpersonen gebucht. Er schult auch ganze Belegschaften, beispielsweise von einem Heim für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder der Arbeiterwohlfahrt. In ganz Deutschland wird er von Behörden angefragt.

Eine weitere Komponente, die er in seinem Hybridssystem verarbeitet hat, ist das sogenannte Szenariotraining. Zu diesem Zweck schlüpft ein Teilnehmer in einen speziellen Anzug. Die dicken Polster sollen ihn vor den Schlägen und Tritten der anderen schützen. Dann fängt er an zu pöbeln und zu provozieren – und wird mit einer Schlagkombination zu Boden geschickt. Sich für den Ernstfall zu wappnen sei wichtig, um mit Adrenalin umgehen zu lernen, erklärt Vorbach. Denn ein hoher Pegel könne einen schlimmstenfalls in eine Schockstarre versetzen, in der es nicht mehr möglich sei, sich zu bewegen oder zu schreien. „Man geht einfach sicherer durchs Leben“, erklärt Zahnarzt Martin Völzel die Motivation für seine Teilnahme. Wenngleich er bisher glücklicherweise noch nie in eine bedrohliche Situation geraten sei.

Origami-Ausstellung „Das kannst Du knicken!“

GIESSEN (red). Im Mathematikum wird am Sonntag, 19. Februar, um 12 Uhr die Kunstausstellung „Das kannst Du knicken!“ eröffnet. Von unfassbar winzig bis atemberaubend groß, von abstrakter Schönheit bis täuschender Lebensnähe werden bis zum 19. März Faltobjekte von verschiedenen Origami-Künstlern gezeigt. „Schon beim ersten Blick auf die Modelle wird klar, dass Origami viel mehr ist als das bloße Falten von Papier. Die Künstler erwecken das Papier auf wundersame Weise zum Leben. Sie verwandeln kleine Papierquadrate in fabelhafte Wesen, Tiere und Blumen, die so realistisch aussehen, dass man sie für echt halten kann“, heißt es in der Ankündigung. Neben dem modernen Origami werden unbekanntere Aspekte der japanischen Falto Kunst in den Vordergrund gestellt. Highlights der Ausstellung, die in Zusammenarbeit mit dem Verein „Origami Deutschland“ entstanden ist, bilden ein riesiges Origami-Überschlagsmodell und mehrere fingernagelkleine Objekte. Außerdem werden Besucher im Eingang von einer Wolke aus 1000 Kranichen begrüßt. Geplant sind zudem Mitmachstationen.

SPD Allendorf: Keine weiteren Wohnbauflächen

GIESSEN-ALLENDORF (red). Wenn in ein paar Jahren alle Häuser im derzeitigen Baugebiet „Ehrsamer Weg“ fertig gebaut und bezogen sind, ist Allendorf aus Sicht der Sozialdemokraten im Stadtteil groß genug. Deshalb fordern die Genossen mit einem Antrag an den Ortsbeirat, dass „die im Flächennutzungsplan der Stadt Gießen vorgesehene Wohnbaufläche ‚Allendorf-Nord‘ mit 13,3 Hektar nicht mehr weiterverfolgt und bei nächster Gelegenheit gestrichen wird.“ In dem noch unter Manfred Mutz und Karin Hagemann verabschiedeten Flächennutzungsplan wurden im Norden Allendorfs zwei große Wohnbauflächen ausgewiesen, die größere Fläche „Allendorf-Nord“ und daneben die etwas kleinere Fläche „Allendorf-Ost“, die nun in etwas größerem Umfang als einst vorgesehen als Neubaugebiet „Ehrsamer Weg“ überwiegend für Familien bebaut wird.

„Groß genug“

Ortsvorsteher Thomas Euler ist der Auffassung, dass die Realisierung des Baugebietes „Ehrsamer Weg“ als Antwort auf die demografischen Herausforderungen sehr wichtig und völlig richtig sei, wie er in einer Pressemitteilung des SPD-Ortsvereins mitteilt. Daher habe man auch viele Jahre dafür gekämpft. Und mit Hilfe der Allendorfer Vereine werde die Integration der Neubürger auch „locker“ gelingen. „Danach ist Allendorf/Lahn mit geschätzten über 2200 Einwohnern aber groß genug“, ergänzt der Fraktionsvorsitzende Tobias Blöcher. Die Integration weiterer 500 Neubürger sei dagegen „nicht so einfach leistbar“. Außerdem solle mit der beantragten Streichung der noch offenen Wohnbaufläche „Allendorf-Nord“ der Ressourcenschonung von Flächen sowie dem Umweltschutz- und Erholungsgedanken Rechnung getragen werden. Gleichzeitig weisen Euler und Blöcher darauf hin, dass in Lützellinden und Rödgen eher ein Neubaugebietsbedarf herrsche. „Wir verzichten hier gerne zugunsten dieser Stadtteile.“

Schwerpunkt der Arbeit der Allendorfer Sozialdemokraten ist derzeit die zeitnahe Realisierung von quartierbezogenem seniorengerechtem Wohnen vor Ort. Zu dem im vergangenen Jahr gestarteten Initiative stünden in Kürze Gespräche mit dem Magistrat und eine Fragebogenaktion zur großen Bedarfsermittlung an.

Jubiläumsfeier der Lahn-River-Wheelers als „voller Erfolg“

GIESSEN (red). Bei der Mitgliederversammlung der Lahn-River-Wheelers sind Andreas Schmidt als stellvertretender Vorsitzender und Doris Bastian als Schriftführerin in ihren Ämtern bestätigt worden. Die Aufgaben der Kassiererin übernimmt Rosemarie Becker; sie löst Klaus Schmidt ab, der aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Verfügung stand. Gewählt wurden außerdem die Beisitzerinnen Gabriele Herling und Anni de Jongh. Bei den Lahn-River-Wheelers handelt es sich um die zurzeit 62 Mitglieder starke Square-Dance-Abteilung im Gießener Tanz-Club 74. Präsident Udo Bastian erinnerte in seinem Rückblick an viele clubinterne Veranstaltungen. Besonders hob er die Feier zum 30-jährigen Bestehen der Lahn-River-Wheelers hervor – mit circa 150 Tänzern aus 45 verschiedenen Clubs und etwa 50 Tänzern aus den eigenen Reihen „ein voller Erfolg“. Bastian bedankte sich bei den engagierten Helfern sowie bei Clubcaller Markus Grossmann und Gastcaller Stefan Förster, die für eine hervorragende Stimmung gesorgt hätten.

Bester Leser rührt Mutter zu Tränen

WETTBEWERB Mohammad Dag gewinnt Regionalentscheid der Förderschüler

GIESSEN (ebp). „Ihr seid alle Gewinner, weil Ihr den Schulentcheid gewonnen habt“, lobte Jurymitglied Madelyn Rittner die Teilnehmer am Vorlesewettbewerb im Kurzweilamt im TAT. Sieben Mädchen und Jungen traten im Regionalentscheid der Förderschüler gegeneinander an. Und weil am Ende doch nur einer gewinnen konnte, kürtete die fünfköpfige Jury nach rund einer Stunde Mohammad Dag zum Sieger. Mit einem Auszug aus „Gregs Tagebuch: Jetzt reicht's!“ von Jeff Kinney hatte der Friedrich-Ebert-Schüler alle von sich überzeugt und seine überglückliche Mutter zum Weinen gebracht. „Wichtig ist, dass die Kinder Spaß am Lesen haben“, betonte Jurymitglied Kirsten Hecke im Gespräch mit dem Anzeiger. Der Wettbewerb solle vor allem als Ansporn dienen, das Medium Buch für sich zu entdecken und zu nutzen. Bei der Bewertung der Vorträge wurden die Lesetechnik, die Interpretation sowie die Textauswahl berücksichtigt. Versprecher sollten nicht ins Gewicht fallen, machte Madelyn Rittner vom Hessi-



Spaß am Lesen: Teilnehmer und Jurymitglieder beim Regionalentscheid. Foto: Pfeiffer

schon Literaturreich deutlich. Auch falls im Text englische Begriffe vorkommen sollten, wurde eine falsche Aussprache nicht negativ bewertet. Auf einen Fremdtext wurde verzichtet.

Der 13-jährige Hamed Hossaini las einen Auszug aus „Der Schrei des Löwen“ von Ortwin Ramadan. Mirjam Wagner präsentierte Paul Maars „Eine Woche voller Samstage“, weil „meine Schwester das richtig schön findet“. Die zwölfjährige Anna-Lena Gabriel aus

Langgöns wählte einen Auszug aus Margaret Rettichs „Jan und Julia verreisen“, während sich Kerstin Wißgott für den Pferderoman „Ostwind“ entschieden hatte. Vanessa Maria Weber stellte einige Passagen aus Walter Farleys „Blitz kehrt heim“ vor, ehe der elfjährige Kevin Müller aus einem Buch von Joachim Masanneks Reihe „Die wilden Fußballkerle“ vortrug. Für alle Teilnehmer gab es eine Urkunde sowie ein Buch, damit das Lesevergnügen weitergehen kann.

Holen Sie sich Ihre **Teilnahme Karte** in der Wohnwelt bis **28.02.2017**

Gewinnen Sie eine Kreuzfahrt für 2 Personen auf AIDAprima



WOHNWELT
Dutenhofen Auf Ihre Wünsche eingerichtet
Wohnwelt Dutenhofen GmbH & Co. KG
Industriestraße 2 · 35582 Wetzlar-Dutenhofen