

## Krav Maga: Selbstverteidigung aus Israel

### High Heels im Auge, Handtasche im Hoden

Männer, die sich bisher gerne über Frauen und deren Faible für Handtaschen und Schuhen mit Pfennigabsätzen lustig gemacht haben, sollten sich in Acht nehmen: Schnell können sich diese typisch weiblichen Accessoires in gefährliche Waffen verwandeln, die auch den stärksten Mann umhauen, und das nicht gerade auf die charmante Art und Weise. In Paris steht die aus Israel stammende Methode der Selbstverteidigung Krav Maga bei den Damen der Hauptstadt hoch im Kurs.

Trainer Philippe Glikmann hat mit seinen Krav Maga Kursen für Frauen eine Marktlücke aufgetan. Mit wenigen, aber schnellen Handgriffen, unter Einsatz von Handtaschen oder notfalls abgebrochenen Schuhabsätzen zeigt Glikmann den Pariser Damen, wie sie sich vor sexuellen Übergriffen oder Raubüberfällen schützen können.

Entwickelt wurde Krav Maga, das im Hebräischen so viel heißt wie „Kontaktkampf“, für die israelische Armee. Dahinter stecken also keine sportlichen Ambitionen wie bei anderen Selbstverteidigungsarten, sondern einzig und allein das Bedürfnis, sich und sein Leben verteidigen zu können. Immer und überall. Anders als übliche Selbstverteidigungsarten basiert Krav Maga auf den natürlichen Schutzreflexen in Angriffssituationen. Fitness und Körperkraft spielen kaum eine Rolle. Es geht vielmehr um das Selbstwert- und Körpergefühl, das sich mit dem Bewusstsein entwickelt, sich im Falle eines Falles wehren zu können. Die 27-jährige Aniela Fik kennt das mulmige Gefühl, abends die letzte Metro in Paris zu nehmen oder auf dunklen Straßen spät in der Nacht alleine unterwegs zu sein.

Nachdem sie einmal in einer Metrostation angegriffen worden ist, hofft die Sportlehrerin, sich mit Krav Maga wirkungsvoller zur Wehr setzen zu können. Die junge Frau hat auch schon Boxkurse belegt, doch der Vorteil von Krav Maga liegt für sie klar auf der Hand: „Man lernt, in unvorhergesehenen Situationen schnell und effektiv zu handeln.“ Beim Krav Maga Training erfolgen die „Angriffe“ aus dem Nichts heraus: Nur wer Reaktionsvermögen und schnelle Reflexe besitzt, behält die Oberhand. Beim Training laufen die Teilnehmer locker durch die Sporthalle, bis sie sich unvermutet gegenseitig angreifen und mit gezielten Griffen, Tritten und Schlägen verteidigen. Empfindliche Körperteile, wie die Augen, das Gesicht, die Haare, die Finger und bei Männern die Genitalzone stehen im Zentrum der Attacken. Auch wenn die Verteidigung im Training nur leise angedeutet wird, verdrehte Arme, umgedrehte Finger und (vorsichtige) Griffe in die Augen lassen selbst gestandene Männer beim Training kurz schmerzverzerrt das Gesicht verziehen.



In seinen Kursen konnte Philippe Glikmann beobachten, dass Frauen den Männern in Punkto Reaktionsvermögen und Aggressivität in nichts nachstehen: „Männer verhalten sich etwas brutaler, Frauen reagieren dafür schneller und geschickter. Viele entdecken erst in den Kursen, welche Kraft sie besitzen.“ In seinem auf das weibliche Klientel abgestimmte Training vermittelt Glikmann nicht nur die richtigen Handgriffe und Tritte, sondern eben auch den Einsatz von Taschen und Schuhen als „Waffen der Frau“: Wem eine Handtasche um die Ohren fliegt, wer Pfennigabsätze in den Augen gespürt hat, ist zumindest einen Moment lang ausgeschaltet.

„Beim Krav Maga spielt sich fast alles auf der mentalen Ebene ab“, erklärt Philippe Glikmann und feuert seine Schützlinge beim Training an: „Ihr habt diese tiefe Lust zu leben, also verteidigt euch!“ Und auch wenn das doch sehr auf den militärischen Einsatz zugeschnittene Motto der immer abrufbaren Verteidigung von Leib und Leben zunächst befremdlich klingt, fühlt man(n) und frau sich einfach selbstsicherer mit dem Wissen: Im Notfall zählt der natürliche Reflex, und der ist dank Krav Maga wirkungsvoll!