

Link zum NDR 1-Bericht:

06. Februar 2017 | Gesendet: 07. Februar 15:20 Uhr

http://www.ndr.de/nachrichten/niedersachsen/hannover_weser-leinegebiet/Mit-Kuli-und-Schmackes-Rolli-Fahrer-wehren-sich,selbstverteidigung134.html

Mit Kuli und Schmackes: Rolli-Fahrer wehren sich



Trainer Nils Thate zeigt den Kursteilnehmern in Langenhagen, wie sie sich aus dem Rollstuhl heraus am besten verteidigen können.

Besonders nachts, wenn es dunkel ist und Straßen und Busse nicht mehr so belebt sind, fühlen sich viele Menschen unsicher. Diese Angst wird oft geschürt durch körperliche Einschränkungen wie Krankheiten und Behinderungen. Und nicht zuletzt nutzen Kriminelle gern augenscheinliche Schwächen, um möglichst einfach Beute zu machen oder ihren Frust abzulassen. Doch die Erscheinung kann täuschen: Auch wer beispielsweise im Rollstuhl sitzt, kann sich wehren. Damit jeder Schlag sitzt, gibt es spezielle Selbstverteidigungsseminare wie das des Bremers Nils Thate in Langenhagen bei Hannover.

Rollstuhlfahrer müssen Möglichkeiten besser nutzen

"Ein Rollstuhlfahrer hat weniger Möglichkeiten, aber diese muss er wesentlich konsequenter nutzen", sagt Thate. Es sei wichtig, schnell und überlegt zu reagieren - und eine gewisse "Rücksichtslosigkeit an den Tag zu legen". Ein Trick sei etwa, einen Kugelschreiber als Waffe einzusetzen. Darüber hinaus gibt es bei der Selbstverteidigung vom Rollstuhl aus einige Besonderheiten. Schlägt man jemanden, rollt man durch den Widerstand automatisch nach hinten. Das will Thate verhindern: "Wir müssen lernen, die Schläge so einzusetzen, dass der Rollstuhl sich nicht bewegt und man den Angriff fortsetzen kann", sagt der Trainer.

Gefahren Vermeiden und Erkennen



Die RSG Langenhagen bietet die Seminare seit sechs Jahren an.

Am besten sei es natürlich, gar nicht erst in brenzlige Situationen zu kommen, sagt Thate. Dazu gehöre beispielsweise, sich etwa vor einem Konzert über den sichersten Heimweg zu informieren. Der Trainer schult die Kursteilnehmer aber auch darauf, ihr Umfeld genau zu beobachten und Bedrohungen zu erkennen.

Anlass für Kurse bei RSG waren Attacken auf Jugendlichen

Seit sechs Jahren bietet die Rollstuhlsportgemeinschaft des RSG Langenhagen bereits Selbstverteidigungskurse an. Anlass seien zwei Attacken auf ein junges Vereinsmitglied binnen einer Woche gewesen, sagt Ulrike Griebel von der RSG. Manche Mitglieder haben inzwischen bereits mehrfach an den Kursen teilgenommen, um die Abläufe zu verinnerlichen. Andere kommen neu hinzu, weil sie ihre Ängste überwinden und wieder mit gutem Gefühl das Haus verlassen wollen.