Training für Rollstuhlfahrer

„Für einen K.o. ist nur die Kraft eines Siebenjährigen notwendig“

Immer wieder berichten Medien über körperliche Angriffe auf Rollstuhlfahrer. Die Empörung über solche Straftaten ist groß, denn die Betroffenen sind meist in einer hilflosen Lage. Um möglichen Angreifern etwas entgegenzusetzen, traf sich im Februar eine Gruppe von Rollstuhlfahrern in der BG-Klinik in Frankfurt am Main zu einem Selbstverteidigungskurs.

Das Training wird von dem erfahrenen Kampfsport-Ausbilder Dr. Thomas Draxler geleitet. Der mehrfache Deutsche Meister und Europameister in verschiedenen Kampfsportdisziplinen ist im Hauptberuf als Präventionsexperte bei der UK PT tätig. Ein Interview mit dem Gesundheitswissenschaftler.

Der Kurs kam als Privatinitiative zustande. Was war das Motiv?

Als Lehrbeauftragter an der Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung biete ich am Abend nach den Vorlesungen immer wieder mal als praktische Präventionsarbeit ein Bewegungstraining mit Selbstverteidigungselementen an. Zwei Studentinnen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, fragten, ob sie auch teilnehmen können. Natürlich durften sie, und sie hatten auch viel Spaß bei dem Training. Einige Zeit später erhielt ich einen Anruf eines Organisators für Bewegungskurse für Rollstuhlfahrer. Er lud mich ein, in der BG-Klinik in Frankfurt ein Selbstverteidigungsseminar durchzuführen. Er sagte: „Eine Ihrer früheren Studentinnen hat Sie empfohlen.“

Wer waren die Teilnehmer?

Es waren 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, im Alter von zehn Jahren bis Mitte 50. Die ehemalige Studentin war auch dabei. Sie ist jetzt Sachbearbeiterin eines Unfallversicherungsträgers.

Waren die Teilnehmer alle schon einmal Opfer von Übergriffen?

Ein Teilnehmer berichtete, wie ihn Jugendliche, die von der Schule nach Hause gingen, mit dem Rollstuhl durch Gegend schoben und ihn dann irgendwo in die Ecke stellten. Solche oder ähnliche Übergriffen von Halbstarken hatten auch andere Kursteilnehmer erlebt. Nicht nur Einzelfälle sind Übergriffe auf Frauen, die im geringsten Fall mit leichten körperlichen Belästigungen und Berührungen ausgehen. Der schlimmste Fall solcher sexueller Übergriffe ist auch schon eingetreten.

Rollstuhlfahrer sind wegen ihrer körperlichen Einschränkungen eigentlich kaum in der Lage, sich bei einer Attacke zu wehren. Was können Sie den Angegriffenen vermitteln?

Sicherlich sind die Möglichkeiten der Selbstverteidigung eingeschränkt. Ich habe mich im Rollstuhl meiner Mutter auf das Seminar vorbereitet und umsetzbare Techniken erarbeitet. Hierbei waren meine Kinder die „Angreifer“, die mich auch in dem Seminar als Co-Trainer begleiteten. Einer meiner früheren Trainer gab mir folgende Erfolgsweisheit mit auf den Weg: „Ich habe keine Angst vor dem Mann, der tausend Techniken gelernt hat, sondern vor dem, der eine Technik tausend mal geübt hat.“ Dies ist die Grundlage für das Trainingsprogramm.

Was heißt das genau?

Um eine Technik reflexartig zu beherrschen, muss sie kontinuierlich geübt werden.

Grundsätzlich ist die Kampfkunst eine Synthese aus Gesundheits- und Selbstverteidigungstechniken. Es beginnt mit Atemübungen, danach folgt ein Stimmtraining, bei dem auch der eigene „Kampfschrei“ erarbeitet wird, um auch das Selbstbewusstsein zu stärken. Ein auf „Rollifahrer“ abgestimmtes Bewegungsprogramm soll sich auch psychisch kräftigend auswirken. Trainiert wird, wie sich Fäuste und der Ellbogen einsetzen lassen. In Kombinationen und an der richtigen Stelle geschlagen, können sie einem Angreifer schon zusetzen. Um einen K.o. herbeizuführen, ist nur die Kraft eines siebenjährigen Kindes notwendig.

Abklatschen nach dem erfolgreichen Training.

Thomas Draxler zeigt, dass mit gezieltem Krafteinsatz auch scheinbar Schwache stark sein können.

Die Nervenpunkte des Gegenübers und der Schlagwinkel sind das Geheimnis. Zum Training gehört auch der Einsatz von Alltagsgegenständen, wie ein Kugelschreiber oder ein Schlüssel. Außerdem haben wir geübt, wie man zum Beispiel mit einem Stock Distanz zu einem Angreifer schaffen kann.

Wie kam das Training an?

Supergut! Wir hatten Spaß miteinander und der Erkenntnisgewinn war beidseitig groß. Sowohl die Teilnehmer als auch das Trainerteam haben von dem gemeinsamen Training profitiert.

Planen Sie weitere Selbstverteidigungskurse für Rollstuhlfahrer?

In der Reflektionsrunde wurde der Wunsch nach weiteren Trainings geäußert. Es ist mir wichtig, eine seriöse Selbstverteidigung zu vermitteln und kein Strohfeuer zu entzünden. Ein Seminar kann nur ein Türöffner sein und erste Kenntnisse vermitteln. Dazu gehören auch Erkenntnisse wie „Ich bin es wert“ und „Ich bin wehrhaft“. Mein Herzenswunsch ist, dass die etwa eine Million Kampfsportler in Deutschland sich im Sinne der Inklusion auf den Weg machen und gemeinsam mit Menschen mit Behinderungen trainieren. Die Kampfschulen sollten die Möglichkeiten hierfür schaffen. \

Einfache Sprache

Wer Post vom Amt bekommt, der wünscht sich oft, dass eine einfachere Sprache den Inhalt verständlich machen könnte. „Leichte Sprache“ geht noch weiter. Das ist eine besonders verständliche Ausdrucksweise in geschriebener und gesprochener Form. Sie ist keine Kindersprache, sondern vermittelt in ganz reduzierter Form Inhalte an Menschen, die Texte in „normaler“ Sprache nicht verstehen. Zum Beispiel, weil sie unter einer Lernbehinderung leiden. Nicht nur die Ausdrucksweise ist bei „leichter Sprache“ anders. Bilder erklären die Texte zusätzlich. Von „leichter Sprache“ profitieren nicht nur Menschen mit eingeschränkter Lernfähigkeit, sondern auch solche mit geringen Deutschkenntnissen oder Schreib- und Leseschwächen. Einige Regeln für „leichte Sprache“ sind:

- Es werden kurze und einfache Wörter verwendet, keine Fremd- und Fachwörter.
- Zusammengesetzte Worte werden mit Bindestrich getrennt.
- Schwierige Wörter werden erklärt.
- Für eine Sache wird immer dasselbe Wort verwendet.
- Redewendungen und Wortspiele werden vermieden.
- In einem Satz wird jeweils nur eine Aussage untergebracht.
- Leser werden in der Sie-Form persönlich angesprochen.
- Fragen und Querverweise werden vermeiden.

Informationen in leichter Sprache zur gesetzlichen Unfallversicherung und zur Rückengesundj gibt es unter: www.deinruecken.de