

Frauen merken, was in ihnen steckt

Birgit Ansorge gehört zu den ersten „Guardian Girls“-Trainerinnen Deutschlands und vermittelt Selbstverteidigungstechniken

VON MICHELLE FINCKE

Bremerhaven. Selbstbehauptung statt Schreckstarre: Der Deutsche Karate Verband hat seine ersten „Guardian Girls“-Trainerinnen ausgebildet. Eine von ihnen: die Bremerhavenerin Birgit Ansorge. Wie sie Frauen stärken will und was Kaffee damit zu tun hat.

Wenn eine Situation brenzlig zu werden droht, sind es manchmal bereits kleine Dinge, die Großes bewirken können: sei es die Stimme, die flache Hand oder auch der Coffee-to-go-Becher.

Denn Selbstbehauptung ist kein Hexenwerk. Das möchte Birgit Ansorge ihren Schützlingen vermitteln: „Wir wollen Frauen bewusst machen, dass sie sich verteidigen können, und zwar mit einfachsten Mitteln.“

Angebot für Frauen ohne Kampfsporterfahrung

Die Bremerhavenerin gehört zu den ersten 16 Frauen in Deutschland, die sich beim Deutschen Karate Verband (DKV) zur „Guardian Girls“-Trainerin hat ausbilden lassen. Das Programm sei eine großartige Möglichkeit, Frauen zu stärken und ihnen die Fähigkeiten zu vermitteln, sich selbst zu verteidigen, heißt es vonseiten des Verbands.

Geleitet wurde der viertägige Lehrgang in Sögel von Selbstverteidigungsexpertin Ulrike Maaß. „Es ist ein neues Projekt, das der World Karate Verband auf die Beine gestellt hat, als Sicherheitsprogramm für Frauen, die keine Kampfsporterfahrung haben“, sagt Birgit Ansorge. 2022 in Los Angeles ins Leben gerufen, ist das „Guardian Girls“-Projekt in diesem Jahr erstmals auch in die DKV-Ausbildung integriert worden.

Wie wichtig das Thema Selbstbehauptung unter Mäd-



Das Gesicht mit Nase, Augen und Ohren ist besonders empfindlich. Das demonstriert „Guardian Girls“-Trainerin Birgit Ansorge an „Angreifer“ Peter Heinitz. Foto: Masorat

chen und Frauen ist, weiß sie aus jahrelanger Erfahrung. Sie selbst trägt nicht nur den 2. Dan im Wado-Ryu-Karate, sondern ist zudem Frauenreferentin des Bremer Karate Verbands (BKV), DKV-Selbstverteidigungslehrerin sowie stellvertretende Dojoleiterin im TuSpo Surheide.

Und freut sich dementsprechend, dass sie zu den ersten Trainerinnen des „Guardian Girls“-Programms gehört. „Es ist auf zwölf Wochen ausgelegt und es geht darum, einfache Handhabungen zu erlernen, um sich aus bestimmten Situationen befreien zu können“, erzählt die 52-Jährige.

Auf welche Lösungsmöglichkeiten sie anspielt, verdeutlicht sie an einzelnen Beispielen: „Anfangs piepsen die Teilnehmerinnen eher herum, statt wie gewollt zu schreien, denn viele Frauen haben ein Problem damit, überhaupt laut zu werden, ihre Stimme zu erheben - selbst wenn sie in eine Notsituation geraten“, erzählt sie.

Dabei könne dieser eher kleine Schritt bereits zu großem Erfolg führen. „Zum einen, damit Außenstehende überhaupt bemerken, dass jemand in Gefahr ist und zum anderen, dass die Frauen lernen, dass man sich auch verbal wehren kann“, erklärt Birgit Ansorge.

Flache Hand oder Faust - Hauptsache, es passt

Außerdem achte sie darauf, ihren Teilnehmerinnen keine aufwendigen Verteidigungstechniken einbläuen zu wollen. „Es geht eben nicht darum, komplexe Kombinationen zu erlernen, sondern einfache Handgriffe wie ein Schlag mit der flachen Hand auf die Ohren“, nennt die Karateka ein Beispiel.

Oder der Möglichkeit, dem Angreifer Kaffee ins Gesicht zu schütten, sollte man gerade mit einem To-Go-Becher unterwegs sein. „Immer mit dem Ziel, dem Täter zu entkommen“, be-

schreibt sie. Um ein Gefühl für sein Gegenüber zu bekommen und Scheu vor dem Zuschlagen abzubauen, arbeitet Birgit Ansorge auch mit Dummies - lebensgroßen Puppen.

„Viele Frauen haben ein Problem damit, überhaupt laut zu werden, ihre Stimme zu erheben.“

Birgit Ansorge

Altersbedingt gebe es bei den Teilnehmerinnen durchaus Unterschiede. „Ich habe festgestellt, dass ältere Frauen viel besser mit der Faust schlagen können als mit der flachen Hand, weil sie das Handgelenk oft nicht mehr gut bewegen können, weil viele Arthrose haben“, sagt die Bremerhavenerin. Sie reagierte daraufhin und brachte ihnen erst einmal bei, „wie man bei einem Angriff eine Faust macht und sich dabei nicht selbst verletzt“.

Das Neue am „Guardian Girls“-Konzept im Vergleich zu ihren bisherigen SV-Lehrgängen als Tages- oder Wochenendkurs sei, dass es auf drei Monate an-

gelegt ist - was den Mädchen und Frauen zugutekomme.

„Das ist immer das Problem, wenn man Tageskurse gibt. Man macht einmal Sachen, die funktionieren dann meistens auch ganz prima, weil sie natürlich auch explizit angeleitet werden, beispielsweise wie ein Handhebel funktioniert und wie man da herauskommt“, erzählt Birgit Ansorge. „Das wird am nächsten Tag noch mal am Partner ausprobiert. Aber nach einer Woche ist es dann häufig wieder weg.“

„Frauen merken, was alles in ihnen steckt“

Die Dauer des „Guardian Girls“-Programms also spielt den Frauen in die Karten, um Bewegungsmuster nicht nur zu lernen, sondern über die Wochen auch stetig zu wiederholen, zu festigen und zu verinnerlichen.

„Wenn die Frauen erst einmal merken, was alles in ihnen steckt, dass sie nicht schwach sind und sich wehren können, dass ihnen klar wird, dass sie aus gewissen Situationen aus eigener Kraft herauskommen können, ist ein toller Moment. Das möchte ich weitergeben und dafür ist das Projekt ein guter Weg.“ Infos und Termine gibt es unter frauen@bkv-karate.de und www.karate-surheide.de



Auch mit dem Knie lässt sich gut arbeiten: Birgit Ansorge bringt mit dieser Verteidigungstechnik Peter Heinitz zu Fall. Foto: Masorat