



Eben hat Peter Neumann noch versucht, den knapp einen Kopf kleineren Heikb Wagner (links) mit einer plötzlichen Faustattacke zu Boden zu strecken. Doch der Kampfkunst-Trainer Wagner hat ihm mit einem blitzschnellen Konter den Fuß weggezogen und die Kraft des Angreifers ins Leere laufen lassen.

Bild: Kronenberg

Selbstvertrauen stärken mit Wing Chun, Eskrima und Wuschu

Schule des Lebens": Studierende lernen im Seminar Kniffe, um Angreifer abzuwehren

GIESSEN (kro). Der Hörsaal GI der Fachhochschule Gießen-Friedberg ist kurzerhand zum Kampfring umfunktioniert worden. Wo sonst Elektrotechniker mathematische Formeln pauken, werden physikalische Gesetze der Kraft- und Energieumsetzung am lebenden Objekt erprobt.

Im Rahmen der Seminarreihe „Schule des Lebens“ steht an diesem Tag Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und eben auch Selbstverteidigung auf dem Programm. Die wirkungsvollen Kniffe, um einen Angreifer abzuwehren, führt der Wetzlarer Selbstverteidigungs-Experte Heiko Wagner nicht nur mit zwei Privatschülern vor, sondern lässt die Studierenden bei einfachen Grundübungen in Wing Chun, Wuschu, Eskrima und anderen fernöstlichen Kampftechniken auch selbst erste Erfahrungen sammeln.

In der Regel sei ein vermiedenes Gefecht ein gewonnenes Gefecht, sagt Wagner, aber „wenn man keinen Ausweg mehr hat, muss man sich der Situation mit der notwendigen Selbstsicherheit stellen“. Dafür demonstriert er Griffe und Hebeltechniken, die die Kraft des Gegners ausnutzen. „Ich bin nicht auf einen Stil festgelegt, sondern benutze die Techniken, die am effektivsten sind, um einen Angreifer auszuschalten.“

Wie man verbale Attacken im Berufs- und Privatleben schlagfertig kontert und ins Leere laufen lässt, hatte zuvor die Braunfelser Unternehmensberaterin Christa Schütze im ersten Seminarteil mit den Studenten geübt. Ein Rezept von Schütze: Den Gesprächspartner mit geschickten Gegenfragen in Erklärungsnot bringen. So lässt sich zum Beispiel das Pauschalurteil „Das bringt gar nichts. Das haben wir alles schon versucht“ mit der Nachfrage „Was haben Sie denn schon versucht?“ kontern.

Der zunächst letzte Termin der „Schule des Lebens“ ist am Freitag, 12. Dezember um 17 Uhr zum Thema „Erfolgsfaktor Persönlichkeit - Stärken und Schwächen erkennen und daraus eine Erfolgsstrategie ableiten“. Im kommenden Semester soll die im Oktober gestartete Reihe weitergehen, kündigte Initiator Christian Zielke an. Die Veranstaltungsreihe des Sozial- und Kulturwissenschaftsprofessors will auf das eingehen, was über den normalen Unterricht hinaus für eine gelungene Lebensgestaltung wichtig sein kann und steht Studierenden und anderen Interessierten offen.

Weitere Infos im Internet: <http://www.christian-zielke.com>