

Pamela Wirsing ist Ju-Jutsu-Kämpferin

# Kampfschrei als „Maß“ fürs Selbstbewußtsein

Mit dieser Frau möchte ich niemals aneinandergeraten!“ Dieser Gedanke kommt dem Beobachter, wenn er sieht, wie Pamela Wirsing ihre Gegner auf die Matte legt. Ihr ohrenbetäubender Kampfschrei und der dumpfe Knall, wenn der Kampfpartner auf den Hallenboden kracht – das ist so ziemlich alles, was der Beobachter mitbekommt. Die Bewegungen laufen zu schnell ab, um im Detail sehen zu können, wie die Ju-Jutsu-Kämpferin ihr Gegenüber außerhalb des Gefechts setzt.

Dabei schaut die junge hübsche Frau aus Saal, gerade mal 23 Jahre alt und Teamassistentin bei Preh, so gar nicht gefährlich aus. Darüber, daß Männer wegen ihres Hobbys Respekt vor ihr haben, kann sie nur lachen: „Vor mir muß sich niemand fürchten.“ Im Ge-

genteil. Weil sie sich damals fürchtete, nachts alleine durch die Straßen zu gehen, begann sie vor etwa acht Jahren mit Ju-Jutsu: „Von einem Selbstverteidigungs-Crash-Kurs hielt ich nicht viel, ich wollte das Kämpfen ordentlich lernen.“

Heute kann sie es – und wie. Im Mellrichstädter Ju-Jutsu-Verein ist sie die einzige Trägerin

des 1. Dan, des schwarzen Gürtels. „Die Einzige“, daran hat sie sich schon gewöhnt, denn sie war auch die einzige Frau, die die Prüfung bestand. Bis vor einem Jahr war sie zudem die einzige Frau unter 35 Männern in ihrem Verein.

„Daß eine Frau Ju-Jutsu kann, ist überhaupt nicht ungewöhnlich“, er-

## Selbstverteidigung wurde zum Sport

Die Sportart Ju-Jutsu ist – entgegen einer weit verbreiteten Meinung – keine original asiatische Sportart, sondern vielmehr eine deutsche Erfindung. Erst 1969



Ein Armriegel – und schon setzt die 23jährige Preh-Teamassistentin selbst die stärksten Männer außer Gefecht.

wurde dieser Kampfsport offiziell eingeführt. Entwickelt wurde er als reine Selbstverteidigungsdisziplin, zunächst auch nur für Beamte des Bundesgrenzschutzes.

Die Techniken wurden aus den klassischen Budo-Disziplinen Judo, Karate und Aikido nach ihrer Tauglichkeit zur Selbstverteidigung ausgewählt. „Ju“, bedeutet „nachgeben, ausweichen“, „Jutsu“ ließe sich mit „Kunst“ übersetzen. Demnach versucht der Kämpfer, sich mit möglichst wenig eigenem Aufwand zu verteidigen. Diese ökonomische Vorgehensweise nennen die Sportler „Ökonomie der Bewegung“. Die Kunst dabei ist es, die Kraft des Gegners umzuleiten oder durch Ausweichen dessen Energie gegen ihn zu nutzen. Zur Sportart gehört auch der Umgang mit Waffen beziehungsweise deren Abwehr.

Die Hierarchie der Kämpfer läßt sich an Gürtelfarben erkennen. Die fünf Schülergrade tragen je nach Fortschritt verschiedenfarbige Gürtel. Schwarze Gürtel werden für die Dan-Grade (Meistergrade) eins bis fünf nach erfolgreich abgelegter Prüfung verliehen. Die Großmeister tragen weiß-rote Gürtel. tha



Gefährlich sieht es schon aus, wenn Pamela Wirsing zudrückt. Sportpartner Martin Kratsch (32) trägt's gleichwohl mit relativer Fassung: Was im Training halb so schlimm ist, kann im Ernstfall ein Würgegriff mit nachhaltigen Folgen sein.

läutert Pamela Wirsing: „Ich lasse mich diesbezüglich auch nicht in die Exoten-Ecke drängen. Im Gegenteil: Ju-Jutsu ist gerade die ideale Sportart für Frauen, denn sie stärkt das Selbstbewußtsein.“ Zur ersten Lektion gehört nicht ohne Grund das richtige Auftreten und Verhalten. „Es macht einen riesigen Unterschied, ob sich jemand ängstlich an der Hauswand entlangdrückt oder mitten auf dem Bürgersteig mit entschlossenem Schritt marschiert“, weiß Pamela Wirsing: „Da muß sich zunächst einmal im Kopf etwas ändern.“

Als „Maßeinheit“ für das Selbstbewußtsein dient der Kampfschrei. Manche der 15- und 16jährigen Mädchen, die Pamela Wirsing trainiert, schauen noch ganz verlegen, wenn sie schreiend auf ihren Trainingsgegner zulaufen sollen, statt zu flüchten. Ihre Bewegungen sind unsicher, und der Schrei mehr ein schüchternes Kieksen. Andere dagegen gehen die Sache forscher an, packen selbst doppelt so schwere Männer entschlossen am Kragen und schreien, daß die Halle bebte und jedem überraschten Angreifer Angst und Bang wird. „Genauso ist das geplant“, erklärt die 23jährige Preh-Mitarbeiterin den Zweck des Schocktrainings. Da ein Angreifer immer erwartet, daß sein Opfer Angst hat und vor Schreck gelähmt ist, wirkt es doppelt so gut, wenn das vermeintliche „Opfer“ mit erhobenen Fäusten schreiend einen

Schritt nach vorne macht und so den Speiß umdreht.

Aber Ju-Jutsu nur wegen der Möglichkeit zur Selbstverteidigung zu beginnen, das ist nicht das einzige Ziel. Das Erfolgserlebnis, etwas erreicht zu haben, wovor man sich zunächst gefürchtet hat, dies ist vor allem für Ju-

technik notfalls einsetzen zu können, es aber hoffentlich nie zu müssen – diese grundsätzliche Einstellung verstärkt eher die Fähigkeit, sich selbst zu beherrschen und Konflikte nicht eskalieren zu lassen.

Die strenge Trennung zwischen sportlichem Training und Ernstfall



Praktisch „festgenagelt“: Mit einem Seitenstreckhebel fixiert Pamela Wirsing ihren Trainingskollegen Martin Kratsch am Boden – der 32jährige Sportler ist chancenlos.

gendliche sehr wichtig. „Manche werden sogar in der Schule besser oder finden neue Freunde“, freut sich Pamela Wirsing für ihre Vereinskameraden. Aggressiver werden die Jugendlichen durch den Sport in der Regel nicht, und wenn doch, dann „sorgen wir im Verein schon dafür, daß dies sofort aufhört“. Das Wissen, die Kampf-

schlägt sich auffällig im Sprachgebrauch der Kämpfer nieder. Im Training gibt es nur „Partner, fast wie im Tanzkurs“, lacht Pamela Wirsing. Nur im Ernstfall gibt es einen „Gegner“. Und so ist Ju-Jutsu heute ein Vereinssport wie jeder andere: Das Üben macht Spaß, den Ernstfall wünscht sich niemand. Christian Thalheimer