

*Man - Post 2 Seite 4*

*Pamela Wirsing ist die erste Dan-Trägerin im Mellrichstädter Ju-Jutsu-Club*

# Den Ernstfall wünscht sich keiner

MELLRICHSTADT

„Mit der Frau möchte ich nachts in einer dunklen Ecke niemals zusammengeraten!“ Dieser Gedanke kommt zwangsläufig dem, der sieht, wie Pamela Wirsing die Männer auf die Matte legt.

■ VON CHRISTIAN THALHEIMER

Ihr ohrenbetäubender Kampfschrei und der dumple Knall, wenn der Kampfpartner auf den Hallenboden kracht, das ist so ziemlich das einzige, was der Beobachter mitbekommt. Die Bewegungen gehen zu schnell, um im Detail sehen zu können, wie die Ju-Jutsu-Kämpferin ihr Gegenüber außer Gefecht setzt.

Dabei schaut die junge hübsche Frau aus Saal, gerade mal 23 Jahre, gar nicht so gefährlich aus. Darüber, dass Männer wegen ihres Hobbys Respekt vor ihr haben, kann sie nur lachen, „vor mir muss sich keiner fürchten“, Ganz im Gegenteil: „Weil sie sich vor sieben Jahren fürchtete, nachts alleine durch die Straßen zu gehen, begann sie mit dem Ju-Jutsu.“

## 25 Männer, eine Frau

„Von einem Selbstverteidigungs-Crash-Kurs halte ich nicht viel.“ Sie wollte das Kämpfen ordentlich lernen. Heute kann sie es - und wie. Im Mellrichstädter Ju-Jutsu-Club ist sie die einzige Trägerin des ersten Dan, des schwarzen Gürtels. Die Einzige, daran hat sie sich schon gewöhnt, denn sie war auch die einzige Frau ihres Prüfungsjahrganges, die bestanden hat und bis vor einem Jahr noch die einzige Frau unter 35 Männern in ihrem

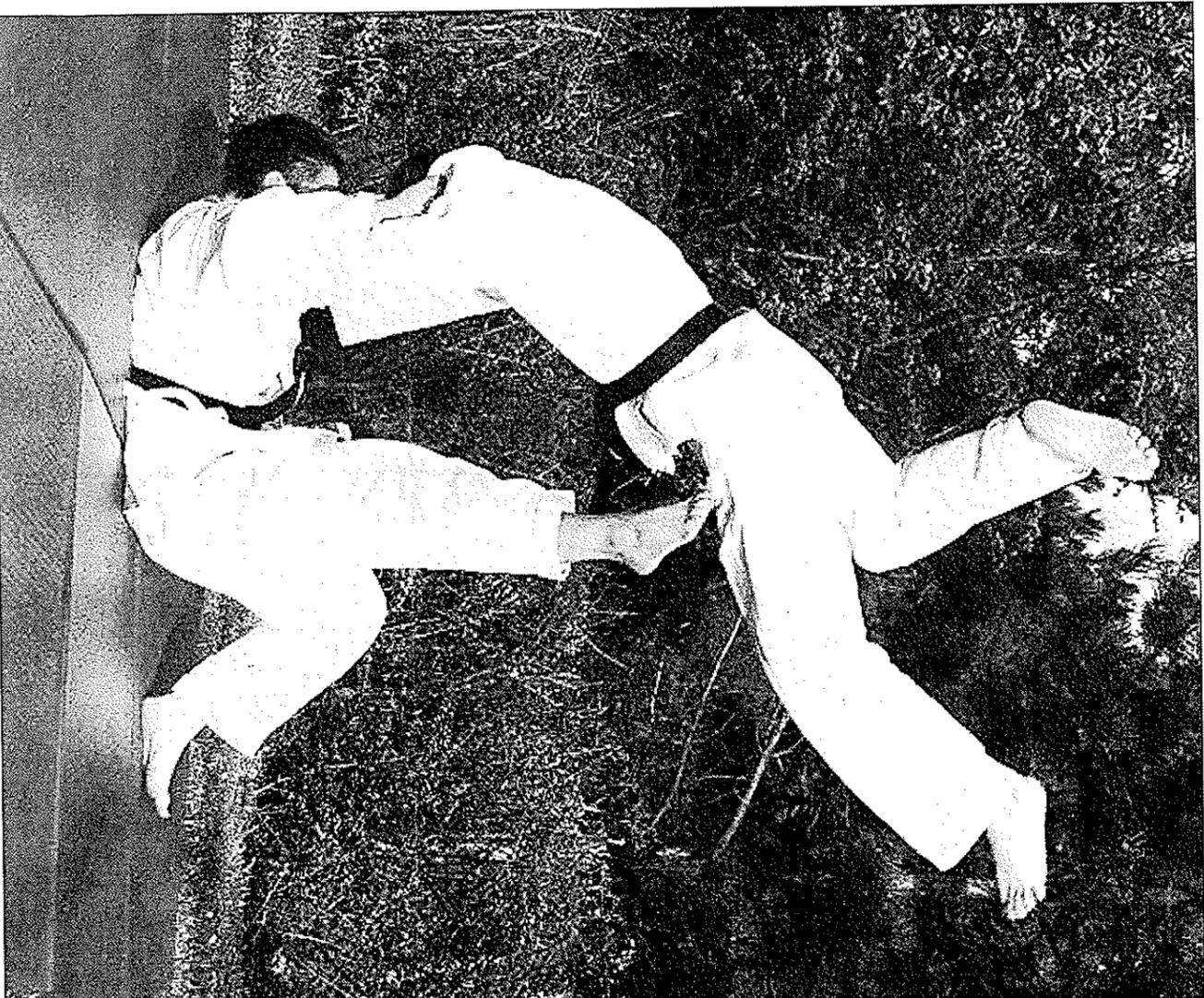


FOTO THALHEIMER

*Einmal Überschlag bitte! Ju-Jutsu-Kämpferin Pamela Wirsing legt ihren Trainingspartner aufs Kreuz.*

Verein. „Als Frau Ju-Jutsu zu können, sei ungewöhnlich? Ist doch Quatsch.“ In die Exoten-Ecke lässt sich Pamela Wirsing nicht drängen. Es sei, ganz im Gegenteil, gerade die ideale Sportart für Frauen, denn sie stärkt das Selbstbewusstsein. Zur ersten Lektion gehört nämlich schon das richtige Auftreten und Verhalten. „Das macht einen riesigen Unterschied, ob sich jemand ängstlich an der Hauswand entlang drückt oder mitten auf dem Bürgersteig mit entschlossenem Schritt entlang marschier“, weiß Pamela Wirsing, „da muss sich im Kopf was ändern.“

Gerade zu als Makenheit des Selbstbewusstseins 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 schlichternes Kieksen. Andere dagegen gehen die Sache forscher an, packen selbst doppelt so schwere Männer entschlossen am Kragen und schreien, dass die Hülle hehl und jedem über-raschen Angreifer Angst und Bange wird. Genau so ist das geplant“, erklärt die sie den Zweck des Schocktrainings.

## Den Spieß umdrehen

Da ein Angreifer immer erwartet, dass sein Opfer Angst hat und vor Schreck gelähmt ist, wirkt es doppelt so gut, wenn das Opfer mit erhobenen Fäusten schreiend einen Schritt nach vorne macht und so den Spieß umdreht. Aber nur wegen der Möglichkeit zur Selbstverteidigung Ju-Jutsu zu beginnen, sei nicht das einzige Ziel. Das Erfolgs-erlebnis, etwas erreicht zu haben, wovor man sich gefürchtet hat, sei vor allem für Jugendliche 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 nicht, „und wenn doch, dann sorgen wir im Verein dafür, dass es aufhört.“

Das Wissen, die Kampftechnik notfalls einsetzen zu können, es aber hoffentlich nie zu müssen, verstärke eher die Fähigkeit, sich selbst zu beherrschen und Konflikte nicht eskalieren zu lassen. Die strenge Trennung zwischen sportlichem Training und Ernstfall 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.

Mit Ju-Jutsu ist es fast wie mit dem Prototyp des deutschen Vereins, der Feuerwehr. Das Üben macht Spaß, den Ernstfall wünscht sich niemand.



FOTO THALHEIMER

*Pamela Wirsing in Kampfhose.*

## Das Stichwort Ju-Jutsu

Die Sportart Ju-Jutsu ist, entgegen weit verbreiteter Meinung, keine original asiatische Sportart, sondern vielmehr eine deutsche Erfindung. Erst 1969 wurde dieser Kampfsport offiziell eingeführt. Entwickelt wurde er als reine Selbstverteidigungsdisziplin, zunächst 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 mich versucht der Kämpfer sich mit möglichst wenig eigenem Aufwand zu verteidigen. Diese wirtschaftliche Vorgehensweise würden die Sportler „Ökonomie der Bewegung“ nennen. Die Kunst dabei ist es, die Kraft des Gegners umzulenken 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 Schütlergrade tragen je nach Fortschritt verschiedenfarbige Gürtel. Schwarze Gürtel tragen alle „Dans“, die Meister, der Grade eins bis fünf. Die Grokmeister tragen verschiedenen genussierte schwarz-rote Gürtel.

cl