

PLÜSS' PUNKTE

Langstreckenrennen tun weh – das muss man aus einer Umfrage unter den Teilnehmern des Marathons in Bonn folgern: Fast zwei Drittel der Läufer gaben an, schon vor dem Start Schmerzmittel geschluckt zu haben.

Die Missionarsstellung ist bei Tieren nicht besonders populär. Soviel man weiss, wird sie nur von Zwergschimpansen und Gürteltieren regelmässig praktiziert.

Verleser der Woche: In einem alten Heft der Zeitschrift «Orientierung» lese ich «Die Jungfräulichkeit Marias ist ein theologisches Desaster» (statt «theologisches Deuteraster»).

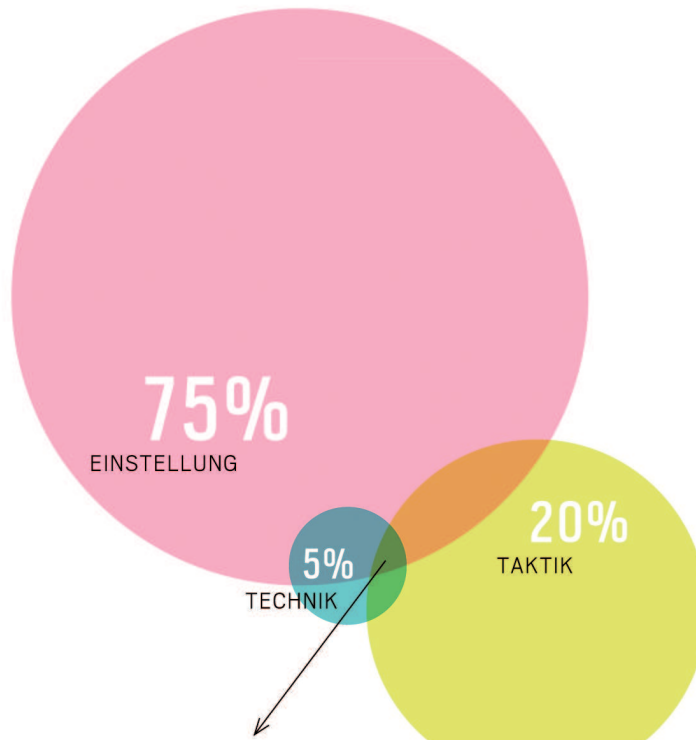
Laut einer britischen Studie wird nur in jedem neunten Liebesroman an irgendeiner Stelle der Gebrauch von Kondomen erwogen – und dabei erst noch in den meisten Fällen verworfen.

Ältere Eiderenten legen nur noch wenige Eier.

Dafür brüten sie gern die Eier ihrer Töchter, Nichten und Enkelinnen aus.

Frauen erkranken doppelt so häufig an einer Depression wie Männer.

– Mathias Plüss, Wissenschaftsjournalist und «Sammler von unnützem Wissen», erklärt in seiner Kolumne, wie die Welt eben auch noch tickt. Er freut sich über jede Anregung: mathias.pluess@gmx.ch



Präsenz markieren Selbstverteidigung – eine Mini-Serie in zwei Teilen. Zweiter Teil: Der beste Schutz ist Selbstbewusstsein.

Wer von Selbstverteidigung spricht oder Techniken zur Selbstverteidigung trainiert, kommt früher oder später darauf, dass jegliche Verteidigung seiner selbst im Kopf beginnen muss. Oder anders gesagt: Technik, Taktik und Muskelkraft sind gut, aber sehr viel wirksamer ist die richtige Einstellung – die richtige Einstellung zu sich selbst. «Bevor ich in meinem Einzelcoaching mit dem körperlichen Training beginne, finde ich mit den Teilnehmenden heraus, vor welchen Situationen sie Angst haben, wo ihre Blockaden sind, welche Stärken sie haben, wie sie ihre Grenzen definieren und vor allem: wie sie ihre Rolle in der Gesellschaft sehen», erklärt Christian Wanner, Kommunikations-

berater, Coach und Trainer für Selbstverteidigung. Dies sei gerade für Frauen eine grundlegende Erkenntnisarbeit. Frauen übernehmen schon früh Rollenmuster, die in einem Ernstfall verheerende Folgen haben können. «Sie glauben, dass sie nett und schön sein müssen, um geliebt zu werden und haben deshalb häufig Hemmungen, laut Nein zu sagen, geschweige denn zuzuschlagen», sagt Wanner.

Frauen müssen also lernen, aus der Rolle zu fallen, das heisst lautstark zu protestieren, zu schreien, ihre Bedürfnisse klar zu formulieren, Grenzen zu setzen und diese dann auch mit aller Entschlossenheit zu verteidigen. «Wer weiss, dass er das kann, erlangt ein Selbstbewusstsein, das sicht- und spürbar ist», sagt Denise Bundi Rüegg, Trainerin bei

Pallas, der Schweizerischen Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. «Das ist ein wichtiger Schritt, um gefährliche Situationen abzuwenden.» Denn Studien haben gezeigt, dass eine massive Gegenwehr bei bis zu 85 Prozent der Vergewaltigungsversuche zum Ablassen des Täters führt (siehe Studie). Schon blosses Schreien schlägt jeden zweiten Täter in die Flucht, geringer Widerstand oder Weinen bleibt hingegen meist erfolglos.

– Infos zu Kursen und Veranstaltungen: www.pallas.ch, www.functionalfighting.ch

DAS ZITAT

«Das bedeutet nicht, dass Frauen die Auseinandersetzung suchen sollen, sondern, dass sie sich überhaupt trauen, Gegenwehr zu leisten»

Susanne Paul, Beauftragte für vorbeugende Kriminalitätsbekämpfung in Hannover

DIE ZAHL

10 000

Wie aus dem Effeft

So viele Male muss eine Bewegung mindestens wiederholt werden, bis sie im Muskelgedächtnis verankert ist. Das heisst, bis man sie reflexartig beherrscht.

DIE STUDIE *

- Ohne Gegenwehr des Opfers: Vollendete Vergewaltigung in 74% der Fälle.
- Bei leichter Gegenwehr: Vollendete Vergewaltigung in 36% der Fälle.
- Bei massiver Gegenwehr (Treten oder Schlagen, lautes Schreien, Beissen oder an den Haaren ziehen): Abbruch in 85% der Fälle.

* zum Verhalten von Sexualtätern; Quelle: www.kriminalitaet.info