Bayerische Rundschau, 07.03.2019

Haifischgriff und Laserblick

Sport Wenn Lukas Paszkowsky von jemandem geärgert wird, haut er nicht einfach zu. Und das, obwohl der Mann Boxer ist. Er wehrt sich ohne Gewalt. Und zeigt auch Schülern, wie das geht.

Karlotta Ehrenberg, dpa Berlin Noah hält seinen Mitschüler ganz fest am Arm. Eigentlich will Noah gar nicht loslassen. Trotzdem schafft es der andere Junge, sich zu befreien. Dann ist der achtjährige Noah selbst dran. Auch er wird festgehalten, doch dank eines speziellen Griffs kann Noah sich losreißen.

Was die beiden Kinder hier machen? Sie nehmen an einem besonderen Training in der Stadt Berlin teil. Denn wenn man von jemandem blöd angemacht oder sogar gehauen wird, ist es manchmal schwer, nicht zurückzuhauen. Wie man in solchen Situationen die Ruhe behält und sich ohne Gewalt wehrt, kann man üben. Zum Beispiel bei einem Deeskalations-Training.

Der erste Tipp bei diesem Training lautet: In Streitfällen sollte man einen Schritt zurückmachen und sich die Situation genau ansehen. Das erklären der Kursleiter Björn Rudolph und der Profi-Boxer Lukas Paszkowsky. "Auch bei einem Boxkampf hau ich nicht einfach drauflos, sondern frage mich erst mal: Was macht jetzt eigentlich Sinn?", erklärt Lukas Paszkowsky.

Noah und die anderen Kinder hören genau zu und dürfen beim Training alles ausprobieren. "Besonders Spaß machen mir die Befreiungsgriffe", erzählt Noah. Ein Griff trägt einen besonders coolen Namen: Haifischgriff. Mit solchen Griffen kann man sich befreien, ohne zuzuschlagen.

Sich gegenseitig respektieren "Warum ist es blöd, in einer solchen Situation zu hauen?", fragt Herr Rudolph. "Weil Kinder, die hauen und treten, selbst irgendwann gehauen werden", antwortet eine Schülerin. Und ein anderes Kind ergänzt: "Außerdem kriegt man dann den ganzen Ärger, obwohl man gar nicht angefangen hat."

Diese Griffe klappen sogar bei stärkeren Gegnern. Selbst aus dem Griff des Profi-Boxers können sich die Kinder befreien. "Wenn man das drauf hat, braucht man keine Angst haben, wenn man dann wirklich mal in eine brenzlige Situation kommt", sagt Lukas Paszkowsky. Als nächstes übt er mit den Kindern, wie man sich einem Streithahn entschieden entgegenstellt. Dazu setzt man die Füße fest auf den Boden, richtet die Brust auf und blickt seinen Gegenüber fest an. Herr Rudolph nennt das den Laserblick. Den soll man auch aufsetzen, wenn man laut und deutlich "Stopp, hör auf" sagt.

Geübt wird auch, die Grenzen von anderen zu respektieren. Bei einer Übung berührt ein Kind ein anderes mit einem Ball. Sagt das Kind "das mag ich nicht", muss eine andere Stelle am Körper gefunden werden, an der sich die Berührung gut anfühlt. Denn das Wichtigste ist: Sich gegenseitig zu respektieren und den anderen ernst zu nehmen.