

«Es ist reiner Eigenschutz»

OENSINGEN Überlassen Sie Ihr Leben bei einem Angriff nicht dem Zufall

Krav Maga Self Protect ist ein Selbstverteidigungssystem für Privatpersonen, Behörden (Polizei, Sicherheitsdienste) und das Militär. Marcel Ackermann, Ausbilder Krav Maga Self Protect Center Oensingen, im Gespräch.

Marcel Ackermann, wie lange praktizieren Sie selbst schon Krav Maga?

Seit 2007. Ich kam rein zufällig dazu. Ich mache seit 23 Jahren Karate und war auf der Suche nach etwas Neuem. Dann kam einmal ein Kollege von Balsthal zu uns und hat Krav Maga präsentiert. Das hat mir gefallen, und so fing ich damit an.

In Oensingen bieten Sie Krav Maga aber erst seit kurzem an.

Ja, im April dieses Jahres haben wir mit dem Center in Oensingen begonnen. Wir haben dort vorher Karate angeboten. Jedoch hatten wir zuletzt nur noch sechs Mitglieder, und so mussten wir uns etwas Neues überlegen.

Und mit dem Krav Maga hat die Teilnehmerzahl zugenommen.

Wir hatten anfangs Jahr einen Kurs à zehn Lektionen. Dafür hatten wir 22 Anmeldungen und von diesen sind 18 geblieben. Also kann man sagen, es hat den Leuten gepasst, und sie finden es gut. Die älteste Frau, die wir haben, ist 60 und der jüngste Teilnehmer 18.

Erklären Sie unseren Leserinnen und Lesern, was Krav Maga genau ist.

Es ist ein einfaches Selbstverteidigungssystem. Man kann es schnell lernen und es ist sehr effektiv. Es ist keine Tradition mit Verbeugen oder so dahinter, wie man das von der Kampfkunst kennt. Es ist absolut keine Kampfkunst, sondern wirklich reiner Eigenschutz.

Da geht man bestimmt auch einmal mit blauen Flecken nach Hause.

Manchmal ja (lacht). Das gehört einfach dazu, gerade wenn man sich diese Abwehrtechniken nicht gewohnt ist. Je länger man aber



Bilder: www.kms-so.ch

Ausbildner Marcel Ackermann (blaues T-Shirt) sagt: «Es kann auch mal blaue Flecken geben; gerade wenn man sich die Abwehrtechniken nicht gewohnt ist.»

dabei ist, desto weniger blaue Flecken gibt es.

Ich habe schon von Krav Maga Vereinen gehört, die keine Leute unterrichten, die zuvor schon wegen Prügeleien straffällig geworden sind. Wie ist das bei Ihnen?

Das ist so; wir machen das prinzipiell nicht. Unser Leitspruch lautet ja auch: «Wir bilden niemanden aus, vor dem wir uns eigentlich schützen wollen». Solche Leute haben bei uns nichts verloren. Wenn ich mir bei einer Person unsicher bin, verlange ich einen Strafregisterauszug. Eine weitere Voraussetzung ist übrigens, dass man mindestens 18 Jahre alt sein muss.

Dürfen die Krav Maga-Lernenden die Übungen in einer Notsituation auf offener Strasse anwenden?

Als Selbstschutz auf jeden Fall; gemäss Gesetz darf man das auch. Es muss einfach verhältnismässig sein, und das ist das Problem. Was ist verhältnismässig? Aber wenn jemand mit Messer oder Waffe angreifen will, dann darf man es für den Eigenschutz anwenden.

Ich kann mir aber vorstellen, dass man in einer Notsituation auf der Strasse überrascht ist und man die Übungen dann nicht anwendet. Braucht es nicht jahrelange Übung, damit man auf der Strasse richtig reagiert?

Nein, das braucht keine jahrelange Erfahrung. Was wir bei einer Eskalation eigentlich auch zuerst lernen, ist, sich gar nicht auf einen Streit einzulassen. Lieber wegspringen. Man darf nicht so egoistisch sein und denken: «Ich bleibe stehen, dem zeig ich es.» Wirklich nur im allerletzten Notfall sollten die Übungen angewendet werden.

Nehmen Sie mit Ihren Schülern und Schülerinnen auch an Meisterschaften teil oder gibt es Prüfungen, die absolviert werden müssen?

Meisterschaften gibt es nicht, aber Prüfungen. Es gibt drei Stufen: Basic, Advanced und Instructor. Ich habe vor, alle acht Monate eine Prüfung zu machen. Wir haben ein Prüfungsprogramm, das in der ganzen Schweiz gleich ist. Da das Programm überall das Gleiche ist, könnte also ein Schüler ohne Problem den Ort wechseln.

Wenn jemand Interesse hat, kann er oder sie zuerst für eine Schnupperstunde vorbeikommen?

Jederzeit. Wir über immer dienstags und freitags in der Vebo-Areal-Turnhalle in Oensingen. Man kann bei uns wirklich jederzeit den Einstieg finden und muss keinen speziellen Zeitpunkt abwarten. Das ist auch das Schöne daran.

Interview: Chantal Siegenthaler

«Übrigens...»

Abstimmen und wählen

Am 23. Oktober sind Wahlen. Am meisten beschäftigt mich die Abstimmung in Olten: die Variante mit Steg oder die Variante ohne Steg? Oder überhaupt keine der Varianten? Der Steg über die Aare würde im Jahr 2024 fertig werden; als Greis werde ich dann wohl Mühe haben, die Brücke zu überqueren. Oder die Variante mit der Verbreiterung des Ländliweges – zu meiner Schande muss ich an dieser Stelle erwähnen, dass ich (obwohl ich schon über ein halbes Jahrhundert in Olten lebe) gar nicht wusste, dass man diesen Weg der Aare entlang Ländliweg nennt. Ich weiss wirklich nicht, wie ich da wählen soll – vielleicht sollte man alles so belassen und das Geld für ein vernünftiges Hallenbad und eine Sauna oder was auch immer verwenden. Ganz froh hingegen bin ich, wenn die National- und Ständeratswahlen vorbei sind. Die Plakate, die seit Wochen die Strassen säumen, mit diesen lächelnden Gesichtern und den Zahnpastalächeln – diese Kukident-Gestalten – sind

nämlich relativ gefährlich. Schon ein paar-mal hatte ich fast einen Auto-unfall, da einige Plakate ziem-lich schlecht zu



lesen sind. Und als ich eines Tages den Namen Röstli las («Berner wählen Röstli!»), bin ich doch tatsächlich auf den Trottoirrand gefahren. Zugegeben: Als Vogelscheuchen haben diese Plakate einen gewissen Verwendungszweck, aber sehen kann ich sie trotzdem nicht mehr. Kürzlich hatte ich sogar einen schlimmen Albtraum: Sämtliche Kandidaten aus der ganzen Schweiz erschienen mir stakkato-artig im Traum und sagten stundenlang: «Bitte wähle mich!» Eine Berufsgattung war diesen Plakaten besonders ausgesetzt: Ich könnte mir vorstellen, dass sich nach dem 23. Oktober der eine oder andere Lastwagenchauffeur in psychiatrische Behandlung begeben muss.

Fredi Köbeli

AKTUELL: FEINE WILDSPEZIALITÄTEN



Restaurant Chutz | 062 393 22 33
www.chutz-oberbuchsitzen.ch

Information

KMS Center Oensingen, Marcel Ackermann, Dorfstrasse 29, 4623 Neuendorf, Telefon 079 650 88 81, E-Mail: info@kms-so.ch, Internet: www.kms-so.ch. Kurse: Dienstag von 20 bis 21.15 Uhr. Freitag von 20 bis 21.15 Uhr.

diga
möbel

Nur 2 Tage

JOKER-TAGE

*Sie erhalten auf einen frei wählbaren Artikel 6% JOKER-RABATT. Kumulierbar mit 15% Barzahlungsrabatt bzw. Ihrer Stammkunden-Kondition. Gratis Lieferung und Montage.

4614 Hägendorf/Olten Industrie Ost Tel. 062 207 02 20
4133 Pratteln/BL Neu Zurlindenstr. 3 Tel. 061 826 50 20

I d'iga muesch higa!

6% + 15%*
Fr. 7. / Sa. 8. Okt.



www.diga.ch