



# „Man hat genau drei Sekunden“

Jochen Schreiner bietet in Wallersdorf Selbstverteidigungskurse für Männer und Frauen an, wie wichtig das ist, hat er bereits am eigenen Leib erfahren

Von Simone Straubinger

**Wallersdorf.** Beim Ratschen im Café hat man die Zeit vergessen, es dümmert bereits und den Heimweg muss man jetzt alleine antreten. Das Auto steht auch noch auf einem spärlich beleuchteten Parkplatz. Auf einmal hört man Schritte hinter sich. Das Herz beginnt zu rasen, jedes Gefühl nimmt man überdeutlich wahr. Was soll man jetzt tun?

Jochen Schreiner aus Ganacker trainiert seine Schüler genau darin, in solchen Situationen Ruhe zu bewahren. Schreiner ist Unternehmer und seit vielen Jahren begeisterter Kampfsportler. Seit 2021 bietet er als „weißer Wolf“ in seinem eigenen Kampfsportstudio in Wallersdorf Selbstverteidigungskurse für Männer und Frauen an.

## „Ich war der klassische Nerd“

Der Grund, warum Schreiner sich dem Kampfsport verschrieben hat, geht weit in seine Kindheit zurück. „Man kann sagen, ich war früher der klassische Nerd. Interessiert, gut in der Schule. Deshalb haben mich meine Mitschüler nach der Schule oft verprügelt“, erinnert sich der Unternehmer. Verzweifelt wendet er sich damals an seinen Onkel, der bei einer Spezialeinheit der Bundeswehr tätig ist. Dieser zeigt ihm ein paar Techniken, wie er sich bei solchen Angriffen befreien beziehungsweise verteidigen kann. „Ich habe schnell gemerkt, wenn ich mich wehre, haben meine Mitschüler auch mehr Respekt vor mir“, sagt Schreiner.

Ab diesem Zeitpunkt war es der große Traum des damals Zehnjährigen Kampfsport zu machen. Da ihm das sein Vater allerdings nicht erlaubte, sollte dieser Traum erst mit 18 Jahren in Erfüllung gehen. „Als ich meinen Führerschein hatte, habe ich mich sofort bei einem Kampfsportstudio in Straubing angemeldet und begonnen, Karate zu lernen“, sagt Schreiner. Nichtsahnend, wie dringend er diese Kenntnisse einige Jahre später brauchen würde.

## Eine Nacht, halt ein Leben lang nach

Schreiner ist 22 Jahre alt, als er mit Freunden einen Trip nach London unternimmt. Die Freunde verbringen einen schönen Abend in einem Pub. Irgendwann muss Schreiner auf die Toilette und wird dort aus dem Nichts von einem Mann attackiert. „Der Mann hat mich damals von hinten angegriffen und wollte mich vergewaltigen. Ohne meine Kampfsporterfahrung hätte



Jochen Schreiner trainiert seit vielen Jahren aktiv Kampfsport.

Foto: Andreas Kerschner

ich keine Chance gehabt“, erzählt Schreiner. Dieses traumatische Erlebnis prägt den Unternehmer nachhaltig. Nun möchte er den Kampfsport von der Pike auf lernen und immer besser werden. „Ich habe damals wie verrückt trainiert und jede Menge Kurse und Workshops auf der ganzen Welt besucht“. Mit Erfolg. Mittlerweile hat Schreiner den braunen Gürtel in Ninja Kobudo, ist erfolgreicher Kunitakekämpfer und hat den 3. Dan in Karate.

Doch mit Mitte 20 reicht dem heute 56-Jährigen das reine Kämpfen nicht mehr. Er möchte auch sein Leben nach den sieben Tugenden von Bushido (Weisheit in der Karate) ausrichten. Diese sind: Integrität, Respekt, Mut, Ehre, Mitgefühl, Ehrlichkeit und Loyalität. „Das alles sind Tugenden, die eigentlich selbstverständlich sein sollten in der Gesellschaft – sind sie aber leider nicht. Seit ich mich dazu entschlossen habe, danach zu leben, fühle ich mich um einiges besser und bin ein besserer Mensch geworden“, erklärt Schreiner. Sein Wissen und seine Erfahrungen möchte Schreiner auch an andere Menschen weitergeben. Sein Ziel war es daher irgendwann, ein eigenes Kampfsportstudio zu eröffnen. 2021 kann er diesen Traum verwirklichen. Der 56-Jährige eröffnet sein eigenes Studio „Der weiße Wolf“ in Wallersdorf. „Der Wolf ist einerseits ein intelligentes, wehrhaftes Tier und andererseits beschützt er seine Liebsten – das spiegelt gut meine Philosophie wieder“, erklärt Schreiner.

## Aus der Opferrolle befreien

Der Kampfsportlehrer hat über die Jahre eine eigene Selbstverteidigungstechnik entwickelt, um sich in Gefahrensituationen möglichst schnell und effizient verteidigen zu können. „Ich bin selbst Opfer einer solchen Attacke geworden und weiß daher ganz genau, wie sich Menschen in dieser Situation fühlen. Mit meinen Kursen möchte ich ih-

nen das nötige Handwerkszeug an die Hand geben, sich aus der Opferrolle befreien zu können“, sagt Schreiner. Seine Kurse richten sich sowohl an interessierte Männer und Frauen, als auch an Unternehmen oder Vereine.

Aber auch Frauenhäuser besuchen seine Kurse. „Hier ist natürlich ein großes Maß an Feingefühl notwendig, da bestimmte Situationen die Frauen im Bezug auf ihre Vergangenheit triggern. Aber umso wichtiger ist es, ihr Selbstbewusstsein durch einen solchen Kurs zu stärken“, sagt der Kampfsporttrainer.

Auf dem Parkplatz, alleine im dunkeln, der Situation ausgeliefert bleibt den Betroffenen nur ein kurzes Zeitfenster. Kenntnisse in Selbstverteidigung können hier entscheidend sein. „Bei einem Angriff hat man genau drei Sekunden. Eine Sekunde, um sich aus der Schockstarre zu lösen, eine um zu überlegen, wie man sich wehren könnte und eine Sekunde um zu reagieren“, resümiert Schreiner.

## Sie lesen heute

Landau \_\_\_\_\_ 15

Vortrag zur Gendermedizin war nicht gut besucht

Landau \_\_\_\_\_ 17

Archivpflegertagung war zum Jubiläumsjahr in Landau

Rottersdorf \_\_\_\_\_ 18

Beim DGB konnte man sich zur Rente informieren

Wallersdorf \_\_\_\_\_ 20

Im Wallersdorfer Moos werden Vermessungen durchgeführt

Dornach \_\_\_\_\_ 22

Die Feuerwehr hat Ortseingangsschilder aufgestellt

Heimatsport \_\_\_\_\_ 32, 33

So erreichen Sie die Redaktion:  
09951/9825-0  
redaktion@landauer-zeitung.de

## Vorspielabend Gitarre in der Mittelschulaula

**Landau.** (red) Ein Vorspielabend der Städtischen Musikschule findet am Dienstag, 19. November, statt. Es musizieren Schüler von Axel Skupin-Schultz mit dem Instrument Gitarre. Beginn ist um 18.30 Uhr in der Aula der Mittelschule. Zuhörer sind willkommen.

## Kirchenverwaltung wird in den Pfarreien gewählt

**Landau.** (red) In der Pfarrei St. Maria finden am Sonntag, 24. November, von 8 bis 12 Uhr im Pfarrheim Neuwahlen für die Kirchenverwaltung statt. Die Kandidaten dafür sind: Eugen Fornoff, Günter Gösdl, Klaus Höhenberger, Helga Leis, Johann Lerchenberger, Tobias Meindl, Thomas Merkl, Jakob Obermeier, Michaela Piller und Monika Schwarzenberger-Wurster. Auch in der Pfarrei St. Johannes werden am Sonntag, 24. November, 9 bis 12 Uhr im Pfarrzentrum die Neuwahlen für die Kirchenverwaltung stattfinden. Die Kandidaten dafür sind Josef Bachmeier, Karl-Heinz Hackl, Wolfgang Stöckl und Simone Wolf. Eine rege Beteiligung der Pfarrangehörigen der beiden Pfarreien ist laut Kirchenverwaltung erwünscht.

## Onlinevortrag: Heizen mit Holz

**Landau.** (red) Bei einem kostenlosen Onlinevortrag wird am Mittwoch, 27. November, von 18 bis 19 Uhr vom Technologie- und Förderzentrum (TFZ) über Heizen mit Holz informiert. TFZ-Wissenschaftler Simon Lesche erläutert, worauf bei Anschaffung und Betrieb einer Scheitholz-, Hackschnitzel- oder Pellet-Anlage geachtet werden muss. Vortragsschwerpunkt bilden Hackschnitzelheizungen: Wann und wie werden sie wirtschaftlich betrieben? Welche Anwendungsbeispiele gibt es und was ist beim Brennstoff zu beachten? Die Anmeldung ist im Internet möglich unter [www.tfz.bayern.de](http://www.tfz.bayern.de).

## „Was soll ich tun?“ – Redakteurin wagt den Selbstversuch

Von Simone Straubinger

Jochen Schreiner empfängt mich bereits im Karateanzug. Er ist warmherzig und offen. Lacht viel und herzhaf und nimmt mir dadurch sofort jegliche Scheu. Ich ziehe mich um und wir treffen uns in seinem Trainingsraum. Unbedarfet trete ich ein. Schreiner erklärt mir, dass man im Karate, wenn man eine Kampfstätte betritt, eigentlich die Hände faltet und kurz nickt.

Wir unterhalten uns zunächst darüber, wie es sich anfühlt, in eine Bedrohungssituation zu kommen und was dabei im Körper geschieht. Ich erzähle ihm, dass ich auch schon bis zum Auto verfolgt und belästigt wurde. Was ich damals gefühlt habe? Vor allem Panik und Hilflosigkeit. Ich wusste nicht, soll ich Ruhe bewahren oder losrennen? Schreiner erklärt mir, dass es in dieser Situation wichtig, sei entschei-



Redakteurin Simone Straubinger hat den 1,5-stündigen Intensiv-Selbstverteidigungskurs besucht.

Foto: Andreas Kerschner

den aufzutreten. Man müsse eine klare, verbale Grenze ziehen. Wir simulieren einen Angriff. Schreiner kommt mir dazu immer näher, macht mich an. Als er meine selbst gewählte Grenze überschreitet,

gehe ich in den Ausfallschritt. Rechtes Bein zurück, rechte Hand nach vorne. Mit der linken schütze ich meine Seite. Ich schaue ihm in die Augen und schreie laut: „Stopp. Lass mich in Ruhe. Schleich dich“.

Jemanden laut anzuschreien fühlt sich komisch an. Doch ich merke auch, wie Adrenalin durch meinen Körper pumpt und ich mich sofort stärker fühle. Dieses Gefühl kann ich gut gebrauchen, denn als Nächstes muss ich mich aktiv verteidigen. Schreiner legt seine Hand von hinten auf meine Schulter. In der Drehbewegung wehre ich mit der linken Hand, genau wie er es mit vorher gezeigt hat, seine Hand ab und ziele der rechten Hand in Richtung Kehlkopf. Jetzt hätte ich die Möglichkeit zu fliehen.

Wir gehen Angriffe von vorne, gegen den Kopf oder von hinten durch. Schreiner erklärt mir, worauf ich achten muss. Nach einhalb Stunden bin ich geschafft und zufrieden. Ich habe jetzt eindeutig das Gefühl für Gefahrensituationen besser vorbereitet zu sein. Und doch würde ich gerne meine Kenntnisse noch intensivieren. (Ast)