



Frauenpower

Es war schon dunkel, als Karen aus dem Bahnhofsgebäude kam. Sie hatte einen langen Tag hinter sich. Erst Schule ohne Ende, danach die Referatsvorbereitung mit ihrer Gruppe und zuletzt hatte sie auch noch den Anschlusszug verpasst. Jetzt war es schon kurz vor acht.

- 5 „Mist!“, fluchte Karen und warf einen bösen Blick Richtung Himmel. Das schlechte Wetter hatte ihr an diesem langen Tag noch gefehlt. Der Regen peitschte ihr ins Gesicht.

Karen nahm den Rucksack auf den Rücken, zog ihre Kapuze tief ins Gesicht und schlug den Weg Richtung Park ein. Am Eingang des Parks blieb sie
10 stehen und überlegte. Wenn sie es wagen würde, durch den Park zu gehen, war sie in fünf Minuten zu Hause. Doch dieser Weg führte ins dunkle Nichts. Und Karen wusste, dass der Park der Treffpunkt von Pennern, Dealern und Drogensüchtigen war.

Der Regen wurde stärker. Karen fror. Nichts wäre schöner, als jetzt zu Hause
15 in einer heißen Badewanne zu liegen.

„Na los, geh schon!“, forderte sich Karen auf und gab sich einen Ruck.

Langsam bewegten ihre Beine sich vorwärts. Karen tauchte in die Dunkelheit des Parks ein. Ihr Herz klopfte. Bewegte sich da nicht jemand hinter dem Busch? Und was war das dort für ein merkwürdiges Gebilde? Ach, nur ein Papierkorb.

20 Aber jetzt waren doch tatsächlich Schritte zu hören! Jemand kam ihr entgegen. Die dunkle Gestalt hielt genau auf sie zu. Dann murmelte sie ein paar unverständliche Worte, rülpste einmal laut und eklig und bog in eine andere Richtung ab.

Karen schüttelte sich. Betrunkene waren ihr total zuwider. Sie ging schneller.

25 Weit konnte es nicht mehr sein bis zum Ende des Parks. Noch eine Wegbiegung und sie müsste eigentlich schon die Straßenlaterne sehen können, die das Parkende beleuchtete.

Wieder waren Schritte zu hören! Wahnsinn! Kam dieser Betrunkene etwa zurück? Karen blieb stehen und lauschte. Die Schritte hörten sich anders an,

30 schneller, fast ein wenig sportlich!



Frauenpower

Vielleicht war es zur Abwechslung mal ein Drogensüchtiger, der ihr Portemonnaie brauchte. Oder ein Dealer, der ein bisschen Gras zu verkaufen hatte!

Karen ging schneller. Aber auch die Schritte hinter ihr schienen schneller zu werden. Der Typ war ihr echt auf den Fersen.

35 „Wahrscheinlich hat der schon lange auf den Moment gewartet, dass so eine Irre wie ich durch den Park wandert!“, dachte Karen und beschloss, sich in Trab zu setzen. Wie gut, dass sie ihre Treckingschuhe anhatte. In denen konnte sie wenigstens schnell laufen.

Doch auch der Typ hinter ihr schien bequeme Schuhe zu tragen. Und gut im
40 Joggen war er auch. Fast zeitgleich mit Karen setzte er sich ebenfalls in Bewegung, rannte dann aber deutlich schneller.

Karen legte an Tempo zu. Ihr Puls raste. Sie fegte den Weg entlang. Ihr Verfolger klebte an ihren Fersen. Karen hatte das Gefühl, um ihr Leben zu
45 rennen. Aber sie spürte, dass der

Typ hinter ihr schneller war als sie. Er war jetzt fast auf einer Höhe mit ihr. Da legte sich eine Hand auf ihre Schulter und jemand hielt sie fest. Karen schrie so laut sie
50 konnte. „Spinnst du?“, zischte eine Stimme hinter ihr und eine Hand legte sich über ihren Mund.



„Schrei doch nicht so!“

Mit weit aufgerissenen Augen drehte sich Karen um. Im Schein der Straßen-
55 laterne erkannte sie Ben, einen Typen aus der Zehnten. Sie und ihre Freundin hatten ihn immer Blubber-Ben genannt, weil er so schrecklich viele Blasen blubberte und sich dabei so wahnsinnig toll fühlte.

„Ben? Du hast mir einen wahnsinnigen Schrecken eingejagt“, japste Karen.

„Du mir aber auch!“, tönte Ben. „Ich dachte, ich traue meinen Augen nicht, als
60 du den Weg durch diesen Park eingeschlagen hast. Weißt du denn nicht, wie gefährlich es hier ist?! Eigentlich ist es ein Wunder, dass du noch kein Messer im Rücken hast.“



Frauenpower

„Dafür wäre ich beinahe an einem Herzinfarkt gestorben“, stöhnte Karen.

Ben schien die Kritik nicht persönlich zu nehmen. „Ich begleite dich besser“,
65 tönte er und marschierte mit festen männlichen Schritten ritterlich neben ihr
her. Dabei hörte er nicht auf, sie vor den Gefahren des Lebens zu warnen.
Karen war froh, als sie an der Straßenlaterne angekommen waren.

„Danke für deine Begleitung“, murmelte sie schließlich. „Ich bin sicher, dass
du mir heute das Leben gerettet hast.“

70 „Keine Ursache“, lächelte Ben geschmeichelt. „Und denk dran, solltest du
noch mal durch den Park wollen, mach entweder vorher einen Selbstvertei-
digungskurs oder noch besser: ruf mich an!“

„Ich werde dich für das Bundesverdienstkreuz vorschlagen“, versicherte
Karen.

75 Immerhin hatten Bens Worte Karen sehr nachdenklich gemacht. Im Grun-
de genommen hatte sie sich immer darüber geärgert, dass sie sich in der
Dunkelheit draußen so hilflos fühlte.

Und dann las sie in der Zeitung von einem Selbstverteidigungskurs für Mäd-
chen. Sie überlegte nicht lange und meldete sich an.

80 Der Kurs war eine echte Herausforderung. Schon allein das laute Brüllen zu
lernen, war für Karen mehr als ungewohnt.

„Los, brüll!“, schrie der Selbstverteidigungslehrer Piet Karen an. „Und stell
dich mir in den Weg.“

Er war Deutscher Meister im Judo und das sah man ihm an.

85 „Hooo!“, kreischte Karen und kam sich dabei ein bisschen blöd vor.

„Lauter! So beeindruckst du mich nicht!“, rief Piet erneut.

„Hooo!“ Karen schrie so laut, dass ihr der Hals wehtat. Die Umstehenden
applaudierten.

„Langsam wirds was!“, lachte eine.

90 „Und jetzt tritt zu. Los! Du weißt, wo du mich hintreten musst, damit ich dir
nicht zu nahe komme!“



Frauenpower

„Ich weiß nicht“, murmelte Karen zaghaft und startete zwischen Piets Beine.

95 „Nun mach schon! Ich bin gut gepolstert! Los! Mach mich fertig!“

„Los, Karen, leg ihn aufs Kreuz!“, rief das Mädchen, das vor Karen dran gewesen war.

100 Karen brüllte erneut und stellte sich Piet mit geballter Faust in

den Weg. Trotzdem kam Piet mit einem blöden Grinsen immer näher auf sie zu. Er streckte seine Hände aus und umklammerte Karens Arme.

Da trat sie zu, immer schneller und fester. Piet ließ sie los und rollte sich
105 stöhnend auf dem Boden.

Erschrocken beugte sich Karen zu ihm hinunter. „Habe ich dich echt verletzt?“ Piet lachte und schüttelte den Kopf. „Alles nur Show“, meinte er. „Aber so sieht es aus, wenn du den ersten Rambo umgenietet hast. Gut, Karen! Los! Wer ist als Nächste dran?“



110 Zehn Wochen vergingen. Es gab keine Situation, auf die Karen nicht vorbereitet wurde. Mann mit und ohne Waffe, Männer in Gruppen, Betrunkene, Junkies, die ganze Palette.

Aber dann kam die letzte Herausforderung: die Realprobe für das Zertifikat. Sie mussten einzeln durch den Park gehen. Und plötzlich, an einer unbekann-
115 ten Stelle, würde ein unbekannter Mann auf sie zukommen, mit oder ohne Waffe. Dann mussten sie zeigen, was sie gelernt hatten.

„Mann, bin ich aufgeregt!“ Julia trat von einem Bein auf das andere. „Ich glaube, wenn ich das überlebt habe, bin ich fit für den nächsten Kung-Fu-Film.“

Karen nickte. Sie konnte sich an keinen Augenblick in ihrem Leben erinnern,
120 an dem sie schon mal so aufgeregt gewesen war.

Aus dem Park hörten Julia und Karen nun den schrillen Schrei von Anastasia.



Frauenpower

Julia griff Karens Hand. „Sie hat ihn jetzt!“, flüsterte sie.

„Und schlägt ihn k.o.“, murmelte Karen tonlos. Dabei rutschte ihr das Herz in die Hose.

125 Piet erhielt einen Funkspruch und machte Karen ein Zeichen. „Du bist dran!“
Julia drückte Karens Hand noch einmal ganz fest zum Abschied. Und Karen hatte das üble Gefühl, es könnte ein Abschied für immer sein.

Langsam bog sie in den Park ein. Eigentlich kannte sie diesen Weg gut, aber
130 heute erschien er ihr auf eine neue Weise unheimlich.

Gleich würde dieser unbekannte Mann auftauchen. Oder kam er von hinten?
Karen lauschte.

Schnelle Schritte waren hinter ihr zu hören. Karens Herz klopfte laut. Sie wartete, bis die Schritte direkt hinter ihr waren, dann drehte sie sich mit einem Ruck um und blickte die dunkle Gestalt an. Der Typ war in Mütze und Schal
135 gehüllt und sah wie all die Bankräuber aus, die im Fernsehen zu sehen waren.

„Hooo!“, schrie Karen so laut sie konnte und zeigte der Gestalt die Faust.

Der eingemummte Typ wich zurück. Das war zwar nicht geplant, aber Karen wusste mit der Situation fertig zu werden. „Hooo!“, schrie sie noch einmal, diesmal klang es so gefährlich, dass selbst Jackie Chan schreiend davongel
140 laufen wäre.

„Karen!“, sagte die Gestalt nun. „Erkennst du mich denn gar nicht?“

Karen war verwirrt. Was war das jetzt für eine Form der Mutprobe? Hatte Piet geplant, sie zu verwirren?

„Hi Süße“, sagte nun eine andere Stimme direkt in ihr Ohr. „Wie geht es uns
145 denn so?“

Karen fuhr herum. Hinter ihr stand ein weiterer Typ mit einem schäbigen Grinsen. Karen unterdrückte ein Seufzen. Dieser Selbstverteidigungskurs war eine einzige Herausforderung.

Mit einem Satz sprang sie auf ihren Angreifer zu und trat ihm mit dem Knie
150 zwischen die Beine. Der Typ stöhnte und rollte sich auf der Erde.

Nun fehlte nur noch dieser Eingemummte. Karen drehte sich mit einem Sprung zu ihm, um den James Bond sie sicher beneidet hätte, schwang ihre Faust und hob ihr Bein.



Frauenpower

„Karen, nicht! Ich bins doch, Ben!“, schrie der Typ, als ginge es um sein Leben.

155 Eine Stunde später saß Karen mit ihrem Abschlusszertifikat in der Hand mit Ben in der Kneipe und konnte einfach nicht aufhören zu lachen. „Mannomann, war das komisch!“, kicherte Karen, während sie an ihrem O-Saft nippte. „Beinahe hätte ich dich k.o. geschlagen. Dann säße ich jetzt zerknirscht an deinem Krankenbett.“

160 Ben sah immer noch ziemlich mitgenommen aus. Mit bleichem Gesicht trank er einen Schluck Tee. „Dass ich auch immer so blöde bin und glaube, ich müsste allen Mädels der Welt das Leben retten“, murmelte er.

„Das ist allerdings eine idiotische Idee“, gab Karen zu. „Weißt du, Benni-Maus, es reicht eigentlich, wenn du den guten Tipp mit der Selbstverteidigung weitergibst. Ich meine, nichts gegen Kavaliere, aber wir Frauen kommen auf Dauer auch allein ganz gut klar.“ „Gut zu wissen“, seufzte Ben.

Aber so ganz recht schien es ihm doch nicht zu sein. Was wäre das denn dann für ein Leben, wenn die Mädchen seine Hilfe nicht mehr in Anspruch nehmen brauchten?

Karen schien seinen Gedanken zu spüren.

175 „Sei nicht traurig“, lachte sie.

„Wir Mädchen sind ja trotzdem froh, dass ihr da seid. Ihr braucht eben nur nicht mehr für uns euer Leben aufs Spiel zu setzen. Aber zum Tanzen und Flirten und Tischtennis spielen seid ihr unersetzlich.“

180 „Nur seine Blubber-Blasen muss er jetzt noch weglassen“, dachte Karen. Und das war es vielleicht auch, was Ben so unglücklich machte.





Wahr oder falsch?

- ① Lies dir die folgenden Sätze gut durch und kreuze jeweils an, ob sie stimmen oder nicht. Gib dir für jedes richtige Kreuz einen Punkt.

	Ja	Nein	Punkte
a) Karen nennt Ben Blubber-Ben.			
b) Karen nimmt auf dem Weg nach Hause die Abkürzung durch den Wald.			
c) Karen freut sich auf dem Nachhauseweg auf eine heiße Badewanne.			
d) Karen hat nach der Schule noch ein Referat vorbereitet.			
e) Der Leiter des Selbstverteidigungskurses heißt Peter.			
f) Karen will Ben für das Bundesverdienstkreuz vorschlagen.			
g) Der Leiter des Kurses ist Deutscher Meister im Taekwondo.			
h) Karen trägt eine Handtasche bei sich.			
i) Karen hat Pumps an und kann deswegen nicht gut rennen.			
j) Ben geht in die zehnte Klasse.			
k) Die Kursteilnehmer verständigen sich bei der Realprobe über Handys.			
l) Für den Abschluss des Kurses erhält man ein Zeugnis.			



Wie gefährlich lebst du?

② Karen fühlt sich nach dem Kurs etwas sicherer. Wie sieht es mit deiner eigenen Sicherheit aus? Mach den Test!

1. Was tust du für deine körperliche Fitness?

- a) Oh Gott, Sport ist Mord.
- b) Ich trainiere regelmäßig.
- c) Ich habe den guten Willen, nur manchmal ist er schwach.



2. Was nimmst du mit, wenn du weggehst?

- a) Nur was unbedingt nötig ist. Keine Wertsachen und so wenig Geld wie möglich.
- b) Briefftasche in eine Hosentasche, Handy in die andere.
- c) Ich habe alles, was ich brauche in meiner Handtasche.



3. Wie und wo trägst du deine Tasche, wenn du eine dunkle Straße entlanggehst?

- a) Ich habe einen Rucksack auf dem Rücken.
- b) Ich halte meine Tasche in der Hand.
- c) Ich habe eine Schultertasche und habe den Riemen schräg über meinem Oberkörper.



4. Was machst du, wenn dich ein Unbekannter anspricht?

- a) Ich halte Abstand und schaue mich um, ob ich eventuell Hilfe entdecke.
- b) Ich sage: „Halt die Klappe, sonst kriegst du eine rein.“
- c) Ich höre mir an, was er zu sagen hat.



5. Was machst du, wenn dich jemand bedroht?

- a) Ich bin ganz ruhig. Vielleicht lässt er mich in Ruhe.
- b) Ich versuche wegzulaufen.
- c) Ich schreie so laut ich kann.





③ Zähle deine Punkte zusammen!

	a	b	c
Frage 1	0	8	4
Frage 2	8	4	0
Frage 3	4	0	8
Frage 4	8	0	4
Frage 5	0	4	8

0–15 Punkte: Dein Leben ist nicht ungefährlich. Du solltest dein Verhalten überdenken.

16–28 Punkte: Einige Verhaltensweisen solltest du ändern, wenn du sicherer leben willst.

29–40 Punkte: Du hast dir eine gute Portion Sicherheit geschaffen. Die perfekte Sicherheit gibt es aber leider nicht.

④ Diskutiert in der Klasse, wie ihr eure Ergebnisse bewertet. Hattet ihr dieses Ergebnis erwartet? Was könntet ihr in Zukunft ändern?