

# Blick am Abend



Laura jetzt ganz oben

Dank der Liebe zum 19 Jahre älteren DJ Antoine verkehrt sie in feinsten Kreisen.

☑ PEOPLE 12/13

**22,6 MIO ZU HOLEN!**  
Gewinnen Sie Glücks-Scheine!  
☑ SCHWEIZ 9

HEUTE ABEND

3°



MORGEN 3°



**Sich in höchster Gefahr wehren**  
Kurse in einer der landesweit 25 SKEMA-Schulen helfen und schaffen Selbstvertrauen.

**Selbstverteidigungs-  
Kurse zu gewinnen**

# Frauen, wir helfen euch!

Fotos: Siggi Bucher, Thomas Lüthi, Keystone

Seit der Silvesternacht, seit der Schande von Köln und den Übergriffen von Zürich, fühlen sich viele Frauen unsicher. Die Nachfrage nach Selbstverteidi-

gungskursen ist markant gestiegen. Wir zeigen heute und morgen, wie Frauen aller Altersschichten in den SKEMA-Schulen (25 in der Deutschschweiz) trainieren. Wie

sie sich Techniken aneignen, damit sie sich im Notfall wehren können. Und wir verlosen fünf Kurse im Gesamtwert von fast 4000 Franken. ☑ BEST OF LIFE 18/19

## Polizei rettet Hochzeit

Schnee, Staus und dann noch eine Autopanne. Ohne Blaulicht-Eskorte wäre die Neuenburgerin (26) zu spät aufs Standesamt gekommen. ☑ SCHWEIZ 4

## Arbeit statt Sozialhilfe für Flüchtlinge

«Gerade als Linker bin ich besorgt über die Entwicklung der Sozialhilfeausgaben», erklärt alt Nationalrat Rudolf Strahm (SP, BE). ☑ NEWS 2/3



## Basels Dääg im Ausnahmezustand

Mit dem Morgenstreich begann die Fasnacht. Heute Abend gibts die lustigen Schitzelbänke.

☑ SEITEN 9 bis 11

Anzeige

bmi regional versteckt diesen Donnerstag 20 x 2 Golden Flugtickets in der Stadt Bern!

Mehr Infos unter [flybmi.com](http://flybmi.com)

[flybmi.com](http://flybmi.com)



# So wehren sich Frauen

**KAMPFKUNST** → Ein Folge von Köln: Frauen wollen sich verteidigen können. Bei der SKEMA steigt die Nachfrage nach Kursen, wo sie das lernen.

Christiane Binder  
@Christiane-Binder

Die schwarzen Kittel ähneln der Kluft der Judoka, und auch das Training sieht ein wenig nach Judo aus. Allerdings machen die Männer und Frauen in der Halle an der Winterthurerstrasse in Zürich-Oerlikon auch Sachen, die einem der Judo-Trainer verbietet: Zum Beispiel wehren sich die «Opfer» mit angedeuteten Tritten.

**Das ist SKEMA. Die Abkürzung für Suny Kamay – Energie & Kampfkunst Akademie. Suny Kamay heisst ursprünglich Roland «Rolli» Krauer, ein Schweizer, der auf den Philippinen lebt.** Dort entwickelte er diese Selbstverteidigungskunst, «eine Symbiose aus verschiedenen Kampfkunststilen und eigener Gasenergie».



**Sarah Knecht (33)**  
Sekretärin aus Kreuzlingen TG

Aerobic ist nicht mein Ding. So habe ich vor viereinhalb Jahren hier angefangen. Ich fühle mich zwar nicht bedroht. Aber es verändert dein Auftreten, dein Denken. Ich habe Freude, dass ich was mache, das mir nützt.

», erklärt Martin Pfiffner (50), Schulleiter in Uster ZH. 1978 eröffnete in der Schweiz die erste Schule. Mit derzeit 3000 Mitgliedern, Männern wie Frauen, ist die Organisation SKEMA gut etabliert. **Seit Silvester bemerkt Pfiffner allerdings einen «signifikanten Anstieg» von Anfragen.** Das Thema «Sicherheit» ist auf dem öffentlichen Radar, seit auf dem Kölner Domplatz Männer massenhaft Frauen unsittlich belästigt haben.

Eine Frau, die regelmässig nach SKEMA trainiert, kann sich «tatsächlich sicherer fühlen», betont Claudio Chiri (49), Schulleiter in Zürich-Oerlikon. «Der Ernstfall auf der Strasse läuft zwar immer anders ab als ein Training», erklärt er. «Aber selbst wenn sie in der Sekunde x den Abwehrgriff nicht mehr parat hat, wehren kann sie sich – und wenn sie dem Kerl

**Abwehrübung:**  
Sarah Knecht bringt ihren «Gegner» zu Boden.



eine an die Backen haut.» SKEMA bringt Frauen dazu, sich entschlossen zur Wehr zu setzen.

Dass sie mit Männern zusammen trainieren, gehört zum Konzept. «Frauen müssen ein Gefühl dafür entwickeln, dass Männer körperlich viel stärker sind,» sagt Chiri.

Obwohl die Halle voller Menschen ist, die ein bis zweimal wöchentlich trainieren, fällt die Ruhe auf: Kein Kung-Fu-Ge-

brüll, keine angeschwollenen Halsadern. «Seid nice zueinander!», schreit Instruktor Stefan Haas. Man kämpft einträchtig miteinander – und das ist kein Widerspruch. **Denn klar, es geht zur Sache, «wir lehren Notwehr», sagt Schulleiter Chiri.** Das heisst, null Rücksichtnahme.

Trägt der Angreifer ein

blaues Auge davon – sein Problem. «Sei nicht wie eine Fliege. Sei eine Biene, die sticht», bläut Chiri seinen Schülern ein. Andererseits legt er Wert auf Disziplin und, wie er sich ausdrückt, «Ritterlichkeit». SKEMA heisse auch, die Emotionen zu zügeln. **«Wut und Hass sind im Kampf hinderlich», sagt er.** Je mehr einer klare Sicht bewahre, desto erfolgreicher sei er im Kampf – «und im Leben». ●

**Roswitha Gabler (26)**  
Malerin auf dem Bau aus St. Gallen

Ich mache das zweimal die Woche, schon seit 2010. Vorher war ich lang im Ausland. Mir ist zwar nie was passiert, aber mir wurde klar, dass es gut ist, sich verteidigen zu können. Ich fühle mich sicherer. Ich weiss, dass ich mich ohne Waffe wehren kann. Was zählt, ist der Überraschungsmoment. Den kann ich jetzt einsetzen.



**Chaima Achour (23)**  
Schreinerin aus Zürich

Ich trainiere seit 2011 zwei- bis dreimal in der Woche zusammen mit meinem Bruder. Vorher habe ich Karate gemacht. Bei SKEMA habe ich dazugelernt. Man reagiert anders, weil man die Abwehr-Reflexe so gut übt.

VERLOSUNG

**Gewinnen Sie 5 Kurse für Selbstverteidigung**

SKEMA, die älteste und grösste Organisation von Selbstverteidigungsschulen in der Schweiz, und *Blick am Abend* organisieren Selbstverteidigungskurse für Leserinnen ab 16 Jahren. **Der Kurs dauert ein halbes Jahr und kostet 780 Franken.** *Blick am Abend* verlost fünf Gratis-Kursteilnahmen. Interessentinnen können sich mit einem Mail bewerben unter [gewinnen@ringier.ch](mailto:gewinnen@ringier.ch). Bitte das Stichwort **Selbstverteidigung** nicht vergessen. Die Kurse können in einer der 25 SKEMA-Schulen in der Deutschschweiz besucht werden. Die Angaben zu den Standorten finden Sie auf [www.skema.ch](http://www.skema.ch). **Am Samstag, 12. März, 14 Uhr, findet an allen SKEMA-Standorten ein Informationstag statt.** Dabei wird auch das Thema «Frauen-Selbstverteidigung» vorgestellt. Infos und Anmeldungen: Tel. 0800 12 39 99 [www.skema.ch](http://www.skema.ch)



Fotos: Siggi Bucher (4), Getty Images (2), ZVC

**Liebe Ana**

*Ich sehe tagsüber wie abends viele Frauen mit weissen Jeans. Geht die Hose auch im Winter? Und wenn ja, wie?*  
**Stephanie**



**Liebe Stephanie**  
Weisse Hosen im Winter sind nicht mehr tabu. Hauptsache, sie sind immer sauber. Für den Casual Look empfehle ich dunkelbraune, graue oder blaue Obertheile. Die eleganteste Version ist eine Kombi mit Bluse, Blazer und Ankleboots in Schwarz. Rot lackierte Nägel und Goldschmuck veredeln das Outfit. Leuchtenden Farben wie Gelb, Grün oder Rot zu Weiss werden erst im Sommer wieder aktuell.

[chicmitana@ringier.ch](mailto:chicmitana@ringier.ch)



**Black&White**  
It-Girl Olivia Palermo (29) an der Giambattista-Valli-Show für Frühling/Sommer 2016.

**IN Narzissen**

Jetzt spriessen sie wieder – vorerst im Blumenladen oder Gartencenter – und bringen den Frühling ins Haus. Die frischen Blüten halten in der warmen Wohnung kaum länger als ein Strauss, aber sie sind auch nicht so teuer.



**Out Dieffenbachia**

Den ganzen langen Winter über brachte die dankbare Zimmerpflanze Grün ins Grau. Doch jetzt will der Mensch es fröhlich und frisch. Damit kann das unauffällige Aronstabgewächs nicht dienen.



**Töff**

**Cross-Show und Burlesque**

**SWISS-MOTO** → Die grösste Zweiradmesse der Schweiz zieht von Donnerstag bis Sonntag die Biker in die Messe Zürich in Oerlikon.

**N**eben allen wichtigen Töff- und Roller-Neuheiten bieten die Veranstalter viel Spektakel. So präsentieren in einer Offroad-Arena mit echten Felsen und Bäumen Cross-Rennfahrer wie MXGP-Star Jeremy Seewer, die Trial-Profis Noé Pretalli und Jack

Sheppard oder Enduro-Champ Christophe Robert ihr Können und geben Autogramme.

Dazu findet die Swiss-Custom Bikeshow statt. 50 Tuning-Motorräder – umgebaute Softtails wie die FXST Breakout Halestorm (Bild), bullige Streetfighter

oder Oldtimer – haben sich für die Endrunde qualifiziert und werden während der Messe von einer Jury prämiert.

Was vor allem männliche Messebesucher freuen dürfte: **Burlesque-Girl Zoe Scarlett tritt zu ihrem 10-jährigen Jubiläum** mit einer eigens für die Bike-Messe choreografierten Show auf. Viel Action gibts zudem auf dem Vorplatz der Messe Zürich: Unter dem Mot-

to «Burnout extreme» bietet die Black Forest Burnout Crew zusammen mit attraktiven Showgirls auf einer grossen Bühne eine heisse Show mit brennenden und platzenden Pneus. ●



**Unser Auto- und Töffspezialist**  
Raoul Schwinnen.

**Facts zur Swiss-Moto**

**Termin:** 18. bis 21. Februar (Do 10–21; Fr 10–22; Sa 9–19; So 9–18 Uhr)  
**Ort:** Messe Zürich, Hallen 1 bis 6  
**Attraktionen:** Neuheiten von über 400 Top-Marken sowie aus Customizing & Tuning, Shows, Schrauberkultur  
**Preise:** 22 Fr./12 Fr. (Studis/AHV/IV, Kinder) Abendbillett ab 18 Uhr: 12 Fr.  
**Infos:** [www.swiss-moto.ch](http://www.swiss-moto.ch) oder [www.swiss-custom.com](http://www.swiss-custom.com)



**Easy Rider**  
Die FXST Breakout Halestorm auf Harley-Basis.