

Die eigene Kraft richtig einschätzen

Veröffentlicht am **5. September 2017** von **Rahel Neufeld**



Erstmalig gab es im Fortbildungsportal für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein besonderes Angebot: ein Selbstverteidigungs-Kurs mit einem Trainer des Sportfreunde Sennestadt. In anderthalb Stunden sollten die 12 Teilnehmerinnen die Grundlagen der Selbstverteidigung kennenlernen. Die Begeisterung war groß, sodass es für einige Kolleginnen nicht nur bei diesem „Schnupperkurs“ bleiben sollte...

Eine der begeisterten Kolleginnen war Miriam Quittschau. Sie hat schon länger Interesse am Kampfsport und war deshalb schnell bereit, einen vollständigen Selbstverteidigungs-Kurs über fünf Wochen im „SFS-Karate“ zu besuchen. Insgesamt sieben weitere Kolleginnen konnte sie dafür gewinnen, darunter drei, die auch beim Schnupperkurs dabei waren.



Erstes Ziel: Befreien und Flüchten!

„Im Fall eines Angriffs sollte das erste Ziel sein, sich zu befreien und zu flüchten“, erklärt Quittschau. Den Angreifer zu überwältigen wäre nach den wenigen Trainingseinheiten nahezu undenkbar. Trainer Rocco Vella zeigte den Teilnehmerinnen deshalb, wie man sich bei Umklammerung und Würgeangriffen befreit und wie man Schläge abwehrt.

Schreien ist erwünscht!

Zur Vermeidung eines Angriffs spielt aber auch der eigene Auftritt eine wichtige Rolle. „Eine selbstbewusste Körperhaltung und eine laute und feste Stimme kann den Täter einschüchtern. Man darf ruhig schreien“, schmunzelt sie. „Auf keinen Fall sollte man in die Opferrolle schlüpfen.“ Rocco sprach mit den Teilnehmerinnen auch über Tätervorgehen und beliebte Tatorte.



Seine Kraft richtig einschätzen

Teilnehmerin Stefanie Tölke weiß nun, wie man dem Täter im Angriffsfall mit einfachen Handgriffen Schmerzen zufügen könnte, damit er ablässt. „Ich hoffe natürlich, dass ich das erlernte Wissen niemals anwenden muss, aber ich wüsste jetzt besser, was ich kann.“ Um es in Roccos Worten zu sagen: Es geht darum, sich und seine Kraft besser einschätzen zu können. Die Teilnehmerinnen waren teilweise überrascht, wie viel Kraft doch im eigenen Schlag steckt.

In unterschiedlichen Partner-Übungen konnten die eigenen Kräfte ein wenig ausgetestet werden. „Wir haben uns teilweise auch weh tun müssen, anders kann man die Techniken nicht üben“, beschreibt Stefanie Tölke. Dennoch hat es ihr und den anderen Teilnehmerinnen sehr viel Spaß gemacht.

Der Gewinn: ein beruhigendes Gefühl

Für Miriam Quittschau ist der Gewinn des Kurses: ein beruhigendes Gefühl. Auch wenn sie sich grundsätzlich nicht als ängstlich einschätzt, gibt es dennoch Situationen in denen sie sich unwohl fühlt. Die Beherrschung einiger Techniken sorgt da für ein gutes Gefühl. Der fünfwöchige Kurs mit Rocco war ihr den Teilnehmerbeitrag von 75 Euro allemal Wert. „Es hat mir viel Spaß gemacht, Einblick in die Kampfsport-Techniken zu erhalten.“ – So viel, dass sie sich ab Oktober nach einem regelmäßigen Training umschauen will.

Weiteres Kursangebot

Im Oktober wird ein weiterer Schnupper-Kurs für Kolleginnen und Kollegen in Räumen der Sparkassenzentrale stattfinden. Der Kurs ist ausgebucht. Allerdings ist es möglich seinen Namen auf die Warteliste zu setzen. Bei großem Interesse, kann sich die Abteilung Personalentwicklung und -Einsatz die Auflage eines dritten Kurses vorstellen.

