



Workshop der RSG Langenhagen

„Jetzt weiß ich, wie ich mich ohne Kraft verteidigen kann“

„Das Wichtigste ist, dass ihr euch im Rollstuhl gut bewegen könnt, aufmerksam seid und immer die Orientierung behaltet. Ihr müsst immer wissen, wo ihr euch befindet und was um euch herum geschieht, damit ihr einer möglichen Gefahr von vornherein aus dem Weg gehen könnt“, sagt Nils Thate. Mit gebanntem Blicken lauschen die elf Teilnehmer des Workshops „Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche im Rollstuhl“ den Worten des Selbstverteidigungstrainers von OFES, der Organisation für effektive Selbstverteidigung in Bremen. „Ihr seid als Rollstuhlfahrer in der sitzenden Position nicht zwangsläufig im Nachteil, weil sich ein stehender Angreifer immer zu euch hinunterbeugen muss. Das ist eure Chance“, sagt der Trainer und blickt zunächst in fragende Gesichter. Doch nach wenigen Minuten verstehen die Jugendlichen: Beim Thema Selbstverteidigung geht es nicht darum, einen möglichen Angreifer zu verprügeln. Hier geht es um die richtige Technik und darum, den Gegner zu überraschen. Seit zwei Jahren bietet die RSG Langenhagen Selbstverteidigung für Menschen im Rollstuhl an, an dem vereinzelt auch Kinder teilgenommen haben. „Schnell wurde jedoch deutlich, dass Kinder und Jugendliche anders angesprochen werden müssen, deshalb haben wir diesen speziellen Workshop ins Leben gerufen“, erklärt Hannelore Stein von der RSG Langenhagen und bedankt sich bei der Kroschke-Stiftung für Kinder, der Sparda-Bank Hannover-Stiftung, „Vereint für Hannover“, der Stiftung Edelfhof Ricklingen und der Heiner-Rust-Stiftung für die großzügige Unterstützung der Workshops und Trainingstage. „Es ist erschreckend, dass wir Selbstverteidigung für Kinder im Rollstuhl überhaupt thematisieren müssen“, sagt Nils Thate. Insbesondere die Tatsache, dass ein großer Teil der Teilnehmer zwischen neun und 17 Jahren in der Vergangenheit bereits Erfahrungen mit persönlichen Angriffen machen musste, zeigt aber, wie groß der Bedarf ist. „In der Schule ist mal ein Kumpel auf jemanden losgegangen. Als ich dazwischen gehen wollte, hat er dann mich angegriffen“, erzählt der 16-jährige Sebastian. Und die zwölfjährige Elisa wurde einmal von jemandem dazu gezwungen, zu rauchen, ehe ihr schließlich ein Freund zu Hilfe kam. Aber auch diejenigen, die bisher noch keine negativen Erfahrungen mit ihren Mitmenschen gemacht haben, wollen sich künft-

ig auf der Straße sicherer fühlen. Für jeden die geeignete Technik. - Im Lauf des Workshops wird deutlich: Je mehr Tipps und Tricks die Kinder verstehen, desto selbstsicherer werden sie auch. Darüber hinaus betont der Trainer immer wieder: „Ihr müsst üben, üben, üben. Nur so entstehen Reflexe, die euch am Ende helfen können, euch zu verteidigen.“ „Jeder Jugendliche bekommt etwas mit auf den Weg. Jeder fühlt sich ernstgenommen und lernt nach seinen Möglichkeiten, was effektiv ist“, freut sich Hannelore Stein. Auch Alexander Bieber von der Sparda-Bank Hannover-Stiftung zeigt sich begeistert: „Wir haben uns gezielt nach förderungswürdigen Projekten umgeschaut und sind auf die RSG Langenhagen mit ihren tollen Angeboten gestoßen. Wenn ich jetzt sehe, wie begeistert die Jugendlichen sind und wie der Trainer sie mit seiner herzlichen Art an sich zieht, fühle ich mich in unserem Engagement bestätigt.“ Am Ende des Nachmittags sind nicht nur Trainer, Organisatoren und Förderer mit dem Ablauf und dem Ergebnis des Workshops hochzufrieden. Auch die Teilnehmer nehmen bei aller Erschöpfung eine Menge mit nach Hause. „Ich hoffe, dass ich nie wieder in eine gefährliche Situation komme, aber wenn, dann weiß ich jetzt, wie ich mich technisch und ohne Kraft verteidigen kann“, sagte Sebastian. Und auch der 13-jährige Nathanael Hoffmann fühlt sich fortan etwas sicherer, wenn er beispielsweise mit dem Zug unterwegs ist. „Jetzt weiß ich, wie ich verhindern kann, dass mich jemand von hinten angreift.“

Heike Werner



Bild oben links:
Der Trainer als „Angreifer“

Bild obenrechts:
„Üben, üben, üben ...“