



Bild links:  
So wird's gemacht: Handgriffe und  
Tricks für die eigene Sicherheit



## Handgriffe und Tricks für die eigene Sicherheit

Workshop der RSG Langenhagen sensibilisiert für Gefahren

Großen Zulauf erfuhr die Neuauflage des Workshops „Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche“ der RSG Langenhagen im Februar. Denn erstmalig galt dieses Angebot ausschließlich Kindern und Jugendlichen mit einer geistigen Behinderung. Insgesamt 15 Teilnehmer zwischen elf und 20 Jahren kamen aus Förderschulen in Hannover und Neustadt, um sich einen Eindruck zu verschaffen, wie man sich effektiv und mit wenig Krafteinsatz gegen einen möglichen Angreifer zur Wehr setzen kann. Doch bevor sie die ersten Handgriffe und Tricks lernen durften, galt es, die Kinder und Jugendlichen so weit wie möglich für das Thema Selbstverteidigung zu sensibilisieren und ihnen zu verdeutlichen, dass sie an diesem Tag nicht lernen würden, wie sie sich am besten prügeln. Denn bevor sie sich selbst verteidigen können, müssen sie eine Gefahr überhaupt erst erkennen, sich selbstbewusst zu zeigen und sich verbal zu behaupten.

### Herausforderung geistige Behinderung

Was heißt eigentlich Selbstverteidigung? Wie gehe ich mit meiner Wut um? Was muss ich als erstes lernen, um mich stark zu zeigen und einen Angreifer zu verunsichern? Diese und viele weitere Fragen standen deshalb zu Beginn des vierstündigen Workshops im Raum. Und Nils Thate, Selbstverteidigungstrainer und Leiter der Bremer Organisation für effektive Selbstverteidigung (OFES), gelang es, zusammen mit seinen beiden Kollegen Bernd und Jascha, diese Fragen einfühlsam und für die Kinder und Jugendlichen gut verständlich zu beantworten. Denn nicht alle brachten die gleichen kommunikativen Voraussetzungen mit, so dass der direkte Einzelkontakt und die individuelle Ansprache der Kinder und Jugendlichen zu einem tragenden Aspekt des Workshops wurden. „Manches kann ich ihnen nicht bei-


bringen, weil sie nicht begreifen, wann sie es tatsächlich anwenden dürfen, und ihre Kraft oft nicht steuern können“, so Nils Thate. Häufig müssen die Selbstbewussten und Kräftigen gebremst werden und lernen, ihre physischen Kräfte zu dosieren, während die Ängstlichen durch kleine Erfolgserlebnisse und mit viel Lob des Trainers ein ganzes Stück selbstbewusster werden.

Dank der Einfühlsamkeit von Nils Thate bekamen die Kinder und Jugendlichen schnell Vertrauen, und dank der mitgereisten Betreuer, die nicht minder begeistert bei der Sache waren, sowie nicht zuletzt durch ihre eigene Motivation, die Kids dazu ermutigten, die einzelnen Abwehrtechniken immer wieder zu üben, erlernten die Jugendlichen insbesondere die grundlegenden Techniken recht schnell. „Mit diesem Angebot können wir nun auch auf die speziellen Bedürfnisse und Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen mit einer geistigen Behinderung eingehen“, freute sich Hannelore Stein von der RSG.

*Spende sichert Fortbestehen der Reihe „Selbstverteidigung für Menschen mit Handicap“*

Eine Besonderheit des Tages war wenige Stunden vor dem Workshop bereits über die Bühne gegangen. Jens Bodenstein von der VGH-Vertretung in Langenhagen hatte während des Trainings für Erwachsene am Vormittag einen Spendenscheck in Höhe von 2.000 Euro übergeben. Zusammen mit dem Engagement der Förderer dieses einmaligen Angebotes für Menschen mit Handicap, der Kroschke-Stiftung für Kinder, der Sparda-Bank Hannover-Stiftung, der Heiner-Rust-Stiftung des BSN und der Nord/LB wird diese Spende das Fortbestehen der Selbstverteidigungsworkshops und -trainings der RSG Langenhagen gewährleisten.

Heike Werner



Beeindrucken.

diaprint

Offset + Digital-Druck

Planetenring 7 · 30952 Ronnenberg · Telefon 0511 43889-0 · Telefax 0511 43889-89 · info@diaprint.de