

Pilot-Training „Selbstverteidigung für Frauen“ in der Postbank Systems mit großem Erfolg durchgeführt

Hatten Sie schon einmal ein unwohles Gefühl auf dem Weg nach Hause oder haben Sie sich sogar bedroht gefühlt? „Vorsicht ist besser als Nachsicht“ - deshalb wurde in der Postbank Systems ein Pilot-Training speziell für Mitarbeiterinnen angeboten.



Zwei Termine - jeweils Freitag und Samstag - standen zur Wahl. Insgesamt 32 Kolleginnen der Postbank Systems nahmen an den beiden Seminarterminen zur „Gewaltprävention und Selbstverteidigung“ in der Kennedyallee in Bonn teil. An zwei Nachmittagen zu je sechs Stunden haben die Kolleginnen außerhalb ihrer Arbeitszeit verschiedene Verteidigungstechniken erlernt, mit denen sie sich in Zukunft sicherer fühlen werden.

Durchgeführt wurde das Training von Patrick Ehrmann, Leiter der VD-Kampfkunst Akademie und Sascha Kühnel von der Akademie für Gewaltprävention (links im

Bild). Beide Trainer haben langjährige Erfahrung im Bereich der Kampfsportarten und Gewaltpräventionstrainings.

Theorie und Praxis

Neben zahlreichen praktischen Übungen wurden auch wichtige theoretische Grundlagen im Training vermittelt. Diese waren unter anderem:

- **Psychologisch-kommunikativ:** Wie spreche ich mit meinem Gegenüber auf eine deeskalierende Art und Weise, um mich der Gefahrensituation zu entziehen?
- **Wahrnehmungsverbesserung und Stress:** Wie kann ich die Körpersprache meines Gegenübers lesen, um schon frühestmöglich Gefahr zu erkennen?
- **Rechtsgrundlagen:** Wann und in welchem Umfang ist körperliche Gewalt gesetzlich legitimiert?



Nach der Theorie durften die Teilnehmerinnen erstmals wichtige Schlag- und Befreiungstechniken sowie verschiedene Schutzhaltungen üben, um ihre angelernte Scheu vor Gewalt oder auch Gegenwehr abzulegen und um die eigene Kraft einzuschätzen und situativ anwenden zu können. In kleinen Rollenspielen lernten die Teilnehmerinnen sich in

unangenehmen Situationen richtig zu verhalten. Mehrfache Wiederholungen von Übungen sollten Sicherheit geben, um auch im Ernstfall richtig zu reagieren.



Konfrontation mit der Bedrohung

Im anschließenden Szenarien-Training gewöhnten sich die Teilnehmerinnen daran, die erlernten Techniken an die verschiedenen Szenarien anzupassen und situationsgerecht anzuwenden. Dabei wird der Schwierigkeitsgrad der Situationen von den Trainern langsam gesteigert, um eine künstliche Stresssituation herzustellen. Hierdurch können sich die Teilnehmerinnen schrittweise an zunehmende Bedrohungssituationen gewöhnen und Ruhe bewahren.

Positives Feedback

Trotz der anspruchsvollen, emotionalen Thematik war die Stimmung sehr positiv. Dies ist nicht zuletzt der sehr guten didaktischen Ansprache der beiden Trainer geschuldet. Sachlich, ruhig, aber auch mit einer gesunden Portion Humor vermittelten Patrick Ehrmann und Sascha Kühnel die Inhalte und motivierten alle Teilnehmerinnen. Auch das Feedback der beiden Pilot-Trainings spiegelt dies wieder. Die Trainer erhielten durchweg sehr positive Rückmeldungen:

„Die Kombination aus Theorie und Praxis hat mir gut gefallen und war ausgeglichen.“

„Die Trainer waren spitze und sehr kompetent!“

„Ich fühle mich nun sicherer und nehme mehr Dinge in meiner Umgebung wahr.“



Aufgrund der positiven Resonanz des Piloten soll Anfang des kommenden Jahres auch ein Kurs „Selbstverteidigung für Männer“ für die Kollegen in der Postbank Systems am Standort in Bonn angeboten werden.