

# Kurs Grundzüge des Selbstschutzes



An drei Mittwoch Abenden im November fand in der Turnhalle der Grundschule Idar-Oberstein auf der Struth ein Grundkurs zum Thema Selbstschutz statt. Die Teilnehmer aus dem Shotokan Karate Dojo Göttschied lernten dabei in theoretischen und praktischen Übungen Inhalte, die im normalen Karatetraining eher am Rande thematisiert werden. Zunächst ging es um das Vermeiden von riskanten Situationen durch Aufmerksamkeit und das Agieren, wenn man trotzdem in eine gerät. Der Umgang mit Aggressionen wurde geübt und wie man nicht im Angesicht von Gefahr und Aggression erstarrt. Unter dem Leitsatz „Es ist besser etwas nicht ganz Optimales zu tun, als gar nichts zu tun“ lernten die Teilnehmer Strategien und Taktiken kennen. In Rollenspielübungen wurden diese Taktiken, Verhaltensweisen und empfehlenswerten Abläufe erlernt und geübt. Praktische Erfahrungen wie zum Beispiel das Ansprechen von Personen, um Hilfe zu holen, konnten dabei gesammelt werden. Zu guter Letzt lernte die Gruppe auch kleine Hilfsmittel kennen, die in bestimmten Situationen eingesetzt werden können, um Aufmerksamkeit zu erzeugen, andere zu alarmieren oder sich zu schützen. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, ähnliche Übungen in das praxisorientierte Karatetraining einzubauen. Die Teilnehmer beteiligten sich sehr aufmerksam am Kurs und dürften so manche unerwartete Erkenntnis mitgenommen haben. Dadurch haben sie Kenntnisse zum Selbstschutz erlangt, die sie idealerweise nie benötigen werden. Sollte das aber doch der Fall sein, dann werden sie sehr hilfreich sein und dem Schutz von Gesundheit und Unversehrtheit dienen.

Carsten  
21.12.2023

