

Selbstverteidigungsseminar mit Michael Denk am 16.01.2011 für die Mitarbeiter des Jugendclub Dezibel

Das Dezibel ist ein kleiner Jugendclub in Erlangen Büchenbach, der verschiedene öffentliche Veranstaltungen anbietet und auch für private Feiern zu mieten ist, wobei immer Mitarbeiter des Jugendclubs anwesend sind.

Über den Dachverband der Erlanger Jugendclubs wurde ein Selbstverteidigungsseminar mit Michael Denk angeboten, das am 16.01.2011 stattfand und von 16 Mitarbeitern unterschiedlichen Alters besucht wurde.

Ziel dieses Seminares war es, den Mitarbeitern in nachgestellten Szenen Handlungsmöglichkeiten bei „Problemgästen“ aufzuzeigen, so dass sowohl die Gäste als auch die Mitarbeiter unbeschadet aus schwierigen Situationen hervorgehen. Dabei stand neben dem Eigenschutz der Mitarbeiter vor allem ein möglichst effektives, deeskalierendes Handeln in Verbindung mit selbstbewußtem Auftreten im Vordergrund.

Nach einer kurzen Vorstellung der Teilnehmer, der Schilderung persönlicher Gewalterfahrungen und der Erwartung an dieses Seminar wurden verschiedene Übungen gemacht, die vor allem der Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls und dem Schutz vor unterschiedlichen Angriffen dienen. Dabei wurden Prinzipien dargestellt, wie man sich effektiv - aber nicht aggressiv - schützen kann. Anschließend wurden verschiedene Situationen nachgestellt, die bei normalem Betrieb in einem Jugendclub auftreten können. Hierbei handelte es sich um das Auffinden und den Umgang mit verletzten, bewußtlosen, aggressiven oder betrunkenen Personen. Die Mitarbeiter wurden in kleine Gruppen eingeteilt und sollten diese Aufgaben nach bestem Wissen und Gewissen lösen, ohne dass eine Musterlösung vorgegeben war.

In der Nachbesprechung wurden hilfreiche Tipps und Anregungen aus der Praxis (einer der beiden Assistenten von Micha ist Türsteher) gegeben, was verbessert oder wie eine Situation leichter entschärft werden kann. Wert gelegt wurde vor allem auf eine deeskalierende Mediation.

Resümierend kann man sagen, dass die Teilnehmer auf jeden Fall viel gelernt haben, sowohl für die ehrenamtliche Arbeit im Jugendclub als auch für verschiedene Alltagssituationen und mit einem gestärkten Selbstbewusstsein aus diesem Seminar herausgegangen sind. Dies spiegelte sich auch in den Kommentaren der Abschlussrunde wieder. Leider ist die Zeit dennoch zu schnell vergangen, denn es wären bestimmt noch viele andere nützliche Hinweise und Tipps vorhanden gewesen.

Wir, das Dezibel, können eine derartige Veranstaltung mit Micha nur weiterempfehlen.