

# So geht Deeskalation und gezielte Gegenwehr – Frauenseminar zum Thema Selbstverteidigung mit praktischer Unterstützung durch die KAS



Foto: KAS.

Den Glauben daran, dass es eine gewalt- oder aggressionslose Welt gibt – manche Menschen haben ihn aus innerer Überzeugung, andere lehnen ihn als illusorisch komplett ab. Eines jedoch liegt wohl für die meisten auf der Hand: In der Art und Weise, wie wir mit unserer eigenen Gewaltbereitschaft und Aggressivität umgehen und wie wir auf Gewalt und Aggression unserer Mitmenschen reagieren, liegen Lösungen für ein besseres Miteinander, im privaten wie auch im beruflichen Alltag.

Die sieben Teilnehmerinnen eines Wochenend-Frauenseminars in Kevelaer, organisiert vom Katholischen Militärpfarramt Wesel, setzten sich vom 10. bis 12. Mai 2019 praktisch und theoretisch mit dieser Thematik auseinander. Sie wurden dabei von Grit

Bünker-Wohlfarth vom Familienteam der Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung (KAS) begleitet, die als Co-Trainer vor Ort mitwirkte und den Teilnehmern emotionale Unterstützung zukommen ließ. Unter den Gästen befand sich zudem eine Soldatin. Fachkundig und mitreißend führte schließlich der Soldat und Selbstverteidigungstrainer Markus Woelk durch die inhaltlichen Höhen und Tiefen des gestellten Aufgabenfeldes „Gewaltfreie Kommunikation, von der Deeskalation zur Eskalation“. Er stellte die entscheidenden Fragen in den Mittelpunkt, auf die die Teilnehmerinnen Antworten zu finden hatten: „Wer bin ich?“, „Was will ich?“, „Wann sage ich stop?“ „Wie sage ich stop?“



Foto: KAS.

Menschen kommunizieren bei solchen Fragen zumeist mehr mit Mimik und Gestik als mit Worten. Die Gefahrenfrüherkennung durch Wertung von Mimik und Gestik unseres Gegenübers wird damit schnell zu einer Grundkompetenz, die wirksam Verletzungen am eigenen Leib verhüten oder Leben retten kann. Die Botschaft des Referenten Markus Woelk war dementsprechend: „Die Gestik und Mimik muss man bei sich selbst und beim Gegenüber im Blick behalten sowie durch klare und deutliche „Ansagen“ zu erkennen geben, was man möchte.“

Im weiteren Verlauf standen einfache Abwehrtechniken in Einzel- und Partnerübungen im Mittelpunkt. Auch der Wahrnehmungsfähigkeit („Was nehme ich wahr?“) kam eine

besondere Bedeutung zu. Es gelte sich darüber klarzuwerden – so Trainer Woelk – was sich in meinem tatsächlichen Fokus befindet, wie weit mein Sichtfeld reicht und was ich an mir gegenüberstehenden Personen wahrnehme. Oftmals müsse man die eigene Hemmschwelle überwinden, um selbst zuzuschlagen, wenn es keinen anderen Ausweg mehr gebe, da im Notfall das Recht auf eigene körperliche (und psychische) Unversehrtheit verteidigt werden müsse.



Foto: KAS.

Zwischen einer Vielzahl von körperlichen Aktivitäten fanden die Teilnehmerinnen immer wieder Raum für den mündlichen Austausch untereinander. Die Stimmung der teilnehmenden Damen wechselte dabei regelmäßig. Die ernste Auseinandersetzung mit dem Thema prägte das Wochenende ebenso wie heitere und ausgelassene Momente mit viel Spaß an der Sache, der u.a. auf die Motivationsarbeit der diesen Kurs begleitenden KAS-Kollegin zurückzuführen war.

Allen Teilnehmerinnen gebührt ein riesengroßes Dankeschön für die Bereitschaft, sich auf dieses Seminar und den komplexen, bisweilen sehr ernsten Inhalt einzulassen. Es haben alle ausnahmslos mitgemacht und alles gegeben. Diese Grundeinstellung war auch den persönlichen Rückmeldungen auf

dieses Angebot des Katholischen Militärpfarramts Wesel anzumerken: „Es war mit Abstand das schönste Frauenwochenende, bei dem ich dabei war. Ihr seid alle toll, Markus und Gritti, ihr habt einen guten Job gemacht! Viel gelacht und viel geweint : ) Weiter so! Meine Reflektion – ich melde meinen Sohn und mich zur Selbstverteidigung an! Ich werde berichten.“

Alle Frauen sind mit ihren Kenntnissen im Bereich der Selbstverteidigung durch das Wochenendseminar, das am Sonntag mit einem Gottesdienst von Militärdekan Heinrich Kramer erfolgreich abgeschlossen wurde, sichtlich vorangekommen. Alle blickten auf ein intensives und ergiebiges Seminar zurück – unbedingt wiederholungswürdig!

*Die KAS sagt danke an das Katholische Militärpfarramt Wesel für die Zusammenarbeit.*

**KAS-Tätigkeitsbereich: Familien- und Bildungsarbeit**