

Was tun, wenn ein „Nein“ nicht akzeptiert wird? – Selbstverteidigung für Frauen in der Kaserne „Auf der Ell“

Die Ruhe bewahren. Das ist oft leichter gesagt als getan. Doch worauf kommt es an, wenn man tatsächlich mit einer verbalen und körperlichen Auseinandersetzung konfrontiert wird? Bei den betreuungserprobten Soldatinnen und Soldaten „von der Ell“ in Merzig/Saarland werden immer wieder innovative Angebote der Soldatenbetreuung umgesetzt, darunter seit Jahren Kurse zur Selbstverteidigung für Frauen.

In der Merziger Kaserne „Auf der Ell“ sind die 8. und 9. Kompanie sowie die Ausbildungsunterstützungskompanie 26 des Fallschirmjägerregiment 26 (FschJgRgt26) beheimatet. Zusätzlich stellt das Sanitätsversorgungszentrum Merzig die ärztliche und zahnärztliche Betreuung der Soldatinnen und Soldaten am Standort sicher. Die Kaserne ist mit rund 800 Bundeswehrangehörigen die größte Garnison der Bundeswehr im Saarland.



Seit dem Jahr 1993 spielen Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung im Freizeitzentrum der Kaserne eine zentrale Rolle für die Bundeswehrangehörigen. Die entsprechende Kampfsportgruppe existiert ebenfalls seitdem und ist heute in Form eines kontinuierlich angebotenen Selbstverteidigungskurses für Frauen regelmäßig ausgebucht, der von der KAS unterstützt wird. Die Qualität des Kurses hat sich herumgesprochen, weshalb der Zulauf zu den Kursen nicht abreißt – über alle Altersgruppen hinweg. Die Jüngste Teilnehmerin ist neun Jahre, die älteste 56 Jahre alt. Die Kursteilnehmerinnen stehen in Verbindung zur Bundeswehr; es sind Soldatinnen oder deren Familienangehörige, denen hier u.a. Grundlagen der Gefahreneinschätzung vermittelt werden.

„Hier geht es nicht ums kämpfen, sondern um das gezielte Erkennen von Gefahrensituationen und um eine angemessene Selbstverteidigung.“



Fotos: KAS

Dies stellt der KAS-Regionalbetreuer für die Standorte Bad Bergzabern, Idar-Oberstein, Lebach, Merzig und Zweibrücken, Stabsfeldwebel Markus Bienemann, heraus. Neben der körperlichen Fitness werde das eigene Selbstbewusstsein geschult, um die Teilnehmer auf verschiedene Situationen vorzubereiten und die erlernten Fähigkeiten direkt anzuwenden.

Auch im Jahr 2020 wird der Selbstverteidigungskurs für Frauen in Merzig kontinuierlich einmal im Monat freitags von 17:30 bis 19:30 Uhr angeboten, vorbehaltlich der geltenden Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie – einfach ausprobieren und nachfragen! Das Training findet in einer gemischten Altersgruppe statt (13 – 99 Jahre).

Nächster Termin: Freitag, 04. September 2020.

Video vom Februar 2020:

Interesse geweckt? – Dann einfach anmelden oder weitererzählen!

**„Was tun, wenn ein „Nein“ nicht akzeptiert wird?“ –
Selbstverteidigung für Frauen in der Kaserne „Auf der Ell“**

Ort:

Kaserne „Auf der Ell“ (Freizeitzentrum), Treffpunkt 17:25 Uhr am Kasernentor, danach gemeinsame Einfahrt in die Kaserne

Zeit:

Alle Zeiten für die Kurse werden von der KAS bzw. Stabsfeldwebel Bienemann bekanntgegeben. Die KAS wird rechtzeitig auf ihrer Webseite über die Kurse informieren.

Nächster Termin: Freitag, 04.09.2020.

Trainer und Informationen:

Stabsfeldwebel

Markus

Bienemann:

Markusbienemann@bundeswehr.org / Tel.: 0151 23703872