

Selbstverteidigung online – geht das? Ja – es geht!

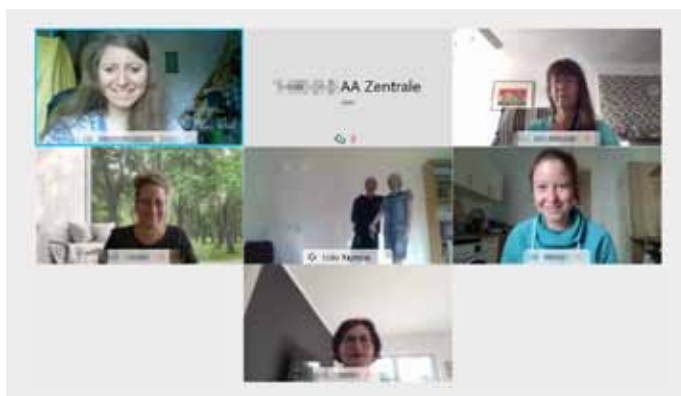
Das Seminar „SAFE – Sicherheitstraining für Frauen und Jugendliche“ ist sicherlich vielen Kolleginnen bekannt. Herr Udo Kumpe, langjährig erfahrener Trainer des „baKum – Institut für Selbstverteidigung“, führt diese Seminare seit fast 20 Jahren für Mitarbeiterinnen und Jugendliche durch.

Die für Mai/Juni geplanten Seminare mussten Corona-bedingt abgesagt werden. Herr Kumpe, mit Herzblut bei der Sache, brachte bald die Idee auf, das Seminar online abzuhalten. Er entwickelte ein Konzept, und nach vielen Vorbesprechungen und Online-Tests mit 1-AK-3 wurde beschlossen, das Seminar Anfang Oktober über Webex mit den für Mai Angemeldeten abzuhalten.

Drei Tage Online-Seminar SAFE – ein Pilotprojekt mit offenen, neugierigen Teilnehmerinnen und einem hochmotivierten, charismatischen Udo Kumpe, voller Professionalität, bei dem der Esprit nicht auf der Strecke bleibt. Doch eine Weiterbildung zur Entwicklung und Erweiterung der Kompetenz im Umgang mit gewaltträchtigen Situationen und aggressiven Menschen – ist das virtuell überhaupt sinnvoll und möglich? Haben wir den Bock zum Gärtner gemacht?

Schließlich geht es um körperliche Wehrhaftigkeit, psychologische Strategien und Handlungskompetenz in Gefahren- und Gewaltsituationen, wie ein Erste Hilfe Kurs mit einem ganzheitlichen Konzept, denn „baKum“ heißt: **bei allem Kampfgeist und Mitgefühl**. Doch wer nun übermäßigen Digitalis Skeptizismus beisteuert, hat seine Rechnung ohne den Wirt, unseren Herrn Kumpe, gemacht.

Training ist sinnvoll, denn eine häufige Reaktion bei Gewalt, Grenzüberschreitung, Übergriffigkeit ist: **nichts!** Bewegungslosigkeit, Atonie, Erstarrungssyndrom, das klare, logische Denken hört auf bei toxischem Stress. Dabei trägt jeder von uns einen „Stein der Weisen“ bei sich: Das innere Bauchgefühl, eine mobile Alarmanlage, ein stetiger Richtungsgeber. Doch viele Menschen haben verlernt,



darauf zu hören, sind taub geworden für diese innere Stimme. Doch lieber hören wir einmal zu viel als einmal zu wenig auf sie. Wir lernten Strategien kennen – Umsetzung und Training inklusive. Ja, Kampf ums Überleben, Würgegriff, Boxschläge, Handballen- und Ellenbogenstöße, Messerangriff u. v. m. Und das im Homeoffice, teilweise mit lautem Abwehrgeschrei (was sollen nur die Nachbarn denken ...?).

Was es mit dem „Hara“ (japanisch), dem Sitz der Willenskraft, unserem Machtzentrum und seinem Potential zur Kraftentfaltung, auf sich hat, durften wir ebenfalls sowohl in Theorie als auch in der Praxis erleben. Verschiedene Verhaltensweisen und Methoden kommen in unseren Handkoffer, hier nur ein kurzer Abriss: Verbindung aufbauen, „restez ZEN“ (Ruhig bleiben!), Distanzprinzip (Hau ab!), Einsatz der Stimme, je nach Situation Kooperation bei Geiselnahme oder bewaffnetem Raubüberfall, paradoxe Deeskalation (gackern wie ein Huhn zum Beispiel), Machtfrage klären und Kämpfen. Auch gelingt per Selbstanalyse mit Bierdeckel herauszufinden, ob wir eher eine „Maus“ oder ein „Monster“ sind.

Weitere wichtige Erkenntnis: YOU ARE A WEAPON.

Aus der Praxis für die Praxis. Nach der Session fühlt man sich mit ein wenig Fantasie wie Uma Thurman in „Kill Bill“ – aber wir wollen ja nicht alle Geheimnisse verraten ...

Auch wenn das Seminar in Hülle und Fülle von Gedankenexperimenten lebte, ob uns das „Evangelium der Selbstverteidigung“ verkündet wurde oder wir zu unbesiegbaren Gladiatoren mutiert sind, die körperlichen Aspekte kamen nicht zu kurz und konnten trotz des Online-Formats gut vermittelt werden. Der Samen ist nun gesät, der Handkoffer gepackt. Denn wie wir wissen: Ändere dich und du änderst die Welt. Oder wie Mahatma Gandhi sprach: „Be the change you want to see in the world.“

Erfahrungsbericht von Teilnehmerinnen des Auswärtigen Amtes zum „Ersten Online-Seminar SAFE-Sicherheitstraining für Frauen“ im Oktober 2020“



Institut für Selbstverteidigung

Udo Kumpe
info@bakum-sv.de
Tel.: +49 30 864 202 11
Fax: +49 30 864 202 12